

近年来,随着人们生活水平的不断提高,运动健身开始深度融入人们的生活。公园、广场、社区、乡村……全民健身走进城市乡村,走进千家万户,成为人民幸福生活的鲜明注脚。

社会调查

健身运动场地随处可见,各种运动设施不断升级,群众性体育赛事蓬勃开展,公共服务体系日益完善……全民健身,正以一派生机勃勃的景象,融入这个美好而又热烈的新时代。请跟随记者的镜头,走近全民健身,分享其中的故事和快乐。

两位“老大姐”的气排球情结

5月23日,几位长春的影友来到松花湖拍日落。闲暇之余,几个人找块空地拉起球网,打起了气排球。在闲聊中记者得知,他们当中年龄最大的“大姐”叫罗力,今年已经74岁。“这个运动特别好,是适合中老年人的运动。自从打了气排球以后,我脂肪肝没了,胆固醇也下降了,什么糖尿病啊、高血压啊,我都没有。”



罗力(右二)在珠海与队友合影。

(罗力供图)

在他们的运动服上,有“附中校友紫丁香俱乐部”字样。罗力介绍说,因为经历了中国女排最辉煌的年代,有排球情结,所以那个年代很多人都喜欢打排球。

2019年,她加入了紫丁香俱乐部。“气排球游戏性特别强,打两次就上瘾了,有时间就想去打。打气排球还有一个好处,就是交了好多新朋友。”

2020年底开始,罗力每年都要去广东省过冬,已经“上瘾”的她,到了广东也念念不忘气排球。“我住那个地方离珠海特别近,我就在网上找珠海气排球协会,然后他们就打电话。现在已经连续3个冬天在珠海打球了。这3年,在珠海结交的朋友太多了,比如我们的队长戴老师,跟我处成‘铁子’了,她来长春就住在我家,我去珠海也住过她家。”

“打气排球不仅收获了健康,也打出快乐、打出友谊了。”62岁的高卫红说,“我手机里的气排球微信群太多了,不只是吉林省

没想到赛后教练又找到她,问她“是哪儿的”……双方没聊几句,教练就直言不讳地说,“你来我们队打球吧,我们队需要你!”“这种诚恳的邀请真是难以拒绝。她们是海花岛队,正准备参加海南省气排球全国邀请赛。”她本住万宁兴隆,距海花岛约200公里,她犹豫再三,最后还是应了下来。

既然答应加入球队参加比赛,就要参加集训。她回到兴隆收拾行李,正月十五一过,再次来到海花岛。“比赛当然很刺激,但最让人难忘的是这段‘气排球邂逅’。”

快乐徒步 各有妙招

比起跑步、打球等相对剧烈的运动,徒步因为不受时间、地点、器材、身体素质的限制,更易于被大多数人接受和喜爱。健康生活走起来,长春市民快乐徒步各有妙招。

长春市双阳区的孟祥怡打开手机里的“万步健康”APP,通过蓝牙连接手环,每晚按时上传当天的行走数据。自从报名了“万步有约”健走激励大赛,她已经习惯了每天更

新数据,再顺便观察一下所在的健步小组里其他组员是否完成了“任务”。小组内共有10名成员,每天相互督促完成健走任务,相互提醒上传数据。只有全组成员都完成之后,才能拿到更多积分以便与双阳区的其他小组进行比拼。有趣的积分方式、比赛规则,不仅让每个小组成员为了集体荣誉感督促自己,各小组也铆足劲儿与其他小组一较高下。

因为长春市双阳区往届的参赛完成率达到了100%,健走的宣传普及效果良好,5月30日,全国第八届“万步有约”健走激励大赛吉林省赛区的启动仪式再次安排在双阳区举行。从5月11日至8月18日这100天的时间里,双阳区党政群团机关、企事业单位职工及常住居民将400人分成40支队伍。每天需完成1至3个运动项目,可分别获得1分、3分、6分。运动量任务方面,当日不足6000步的计0分,达到1万步及以上方可获得满分3分。运动时段为“朝朝暮暮”

健康生活『动起来』起来

本报记者 吴茗 马贺 韩玉红 王文辉 实习生 陈镜名 王硕

美丽的地方。长春三十二中学同学会健康快乐徒步队都是七旬长者,活动通过微信群里一张罗,每次都能凑上二三十人报名参加。长春市各大公园、伊通河沿岸都留下了他们快乐的身影。这些老年徒步爱好者根据队员身体状况,每次通常在5公里左右,速度不快,主要感受的是徒步过程中大家相互交流时的愉悦心情。

徒步看似简单,但要想走得更加科学、更加健康,也需要一些技巧。吉林体育学院就开设了户外运动指导——越野行走课。田径国际级裁判员、公路赛国际级丈量员、吉林体育学院教授袁林作为授课教师,每周都要带着学生沿伊通河边走,掌握这项技能。袁林介绍说,快步走或者过度行走容易对膝关节造成伤害,越野行走是手持两个手杖徒步,由两点支撑变成四点支撑,可以减轻膝关节的负担。袁林建议徒步爱好者选择在清晨或晚饭后,穿着运动鞋,速度不宜太快,年轻人适宜的速度为每公里10分钟,老年人每公里10至12分钟。年轻人建议每天徒步1万步以上,否则达不到运动效果。其他年龄段可根据自己的身体状况作适度调整。

全民健身蔚然成风

进入夏天,随着气温越来越高,越来越多的市民投入到室外健身的行列中,长春市的公园、广场、篮球场、足球场等健身场所随处可见市民运动的身影。

30多岁的王鹏举和往常一样,带着孩子来到富裕河公园旁的小广场上进行轮滑锻炼。他矫健的身姿和高难度的轮滑技巧,吸引了市民驻足欣赏。“我从事轮滑运动有5年了,主要是为了自己的健康,每天坚持运动,一有时间就带着孩子出来转转。这项运动可以锻炼腿部肌肉和身体协调能力。”

吃完晚饭出来散步的市民王昌树说,自己已经坚持饭后散步快一年半了,深切地感受到“动起来”给他带来的好处。“岁数大了,晚上吃完饭不好消化,就来这里走一走,咱新区富裕河公园绿化做得很不错,不管是健身步道还是运动器材都有,来这里活动活动筋骨、呼吸一下新鲜空气,感觉不只身体变好了,连睡眠也越来越好了,精神头儿更足了。”

在长春市华新街沿线,友谊公园、梨花园和光明公园比邻而居,是周边居民运动健身的心仪之地。“我家就住旁边,走路10来分钟就到这3个公园了。白天的时候友谊公园锻炼、游玩的人多,我就到人少的梨花园跑步,那里的塑胶跑道实在太好了,能给



长春三十二中学同学会健康快乐徒步队由老人们组成,他们通过运动感受健康生活。

本报记者 韩玉红 摄

我们这些爱慢跑、夜跑的人提供完美的运动体验。”今年46岁的陈明宇是跑步爱好者,对市内一些铺设塑胶跑道的公园如数家珍。“如今从国家到市里、区里都很重视运动锻炼,好多公园都在树林、景观间依据地形铺设了塑胶跑道、健身步道,可以一边运动,一边欣赏沿途风景。现在我每天早晚都要跑上几公里,然后在公园里走一圈儿,享受在林间穿梭的自然趣味。”他笑着说。

自从长春公园的智能室外健身房建好后,设置了体质测试区、拉伸区、热身放松区等健身区域,可以进行有氧训练、无氧训练、核心训练等。区域顶部还有太阳能板及伞状结构,不仅可提供电源,还能挡雨遮阳,吸引了不少来健身的市民。

正在通过扫码连接健身器材的杨先生告诉记者:“这里器材的功能多,能进行体质测试,方便运动前后进行拉伸和放松,还能记录运动数据,让我对运动的效果做到心里有数,实在太好了。”“我常领着孩子来这里散步,玩一玩这些健身器材。每次活动完,我俩都感觉全身舒畅,不仅锻炼了身体,连

习惯的跑友,每周运动量在20到30公里之间。每公里速度在6到7分钟之间。

2.跑步之前一定要热身。跑步之前,一定要先慢跑1公里左右,然后进行技术性、柔韧性、协调性、平衡性方面的身体拉伸,进行热身活动,时间一般需要20分钟至半小时,然后再跑步。

3.夏天跑步,最好避开日晒时间。除非要参加夏季某个全天候比赛,才需要在日晒下进行针对性训练。

4.场地跑是比较好的选择。这里说的场地跑,主要指能够绕圈的或者折返回跑的地点,例如,田径场、公园、车辆较少的公路路段等。场地跑的好处是:(1)饮水饮料放在集合点,方便补水;(2)若身体不适,可以随时停止休整。

5.训练量:开始一般每隔一天进行2至3千米跑易于接受,每月可以根据身体状况适度增加1千米。运动的最佳脉搏是控制在个人最高心率的60%至85%之间,运动效果最好,太低没用;过高,会加重心脏的负荷,非常有害。如果在有效的心率下连续运



如今,群众健身运动场地设施不断完善,群众性体育赛事活动蓬勃开展,全民健身呈现一派生机勃勃的景象。

实习生 陈镜名 王硕 摄

心情都变好了。”一位带着孩子来锻炼身体的市民也表达了对运动的看法。

健身去哪儿?广大人民群众所想所盼,就是开展群众体育工作的突破口。近年来,我省各地因地制宜,以惠民为主线,不断加强全民健身场地建设,通过球场、塑胶跑道、健身步道、智能器材等基础设施的打造与完善,打通服务群众健身的“最后一公里”,让百姓就近享受到实惠,有了更好的运动体验,切实增强了人们的获得感、幸福感和安全感。

如今,从影响深远的国家战略到惠及万家的生活风尚,全民健身已融入大众生活,为美好生活增添更多色彩。

健康链接

怎样跑步更科学

初夏的长春,天气凉爽舒适,正是许多跑步爱好者的好时节。在采访中记者了解到,如今越来越多的市民喜欢上跑步这项运动,但听说“跑不好”“跑不对”不仅达不到健身预期,还会产生相反效果。如何科学跑步?有哪些注意事项,怎样跑步才会提高运动质量……近日,记者就此问题采访了吉林省人民医院创伤骨科主任李光涛。李主任详细地作了讲解:

1.参加跑步的新人要循序渐进、持之以恒、不要过量并要控制强度(速度)。建议:以锻炼身体、增强体质、减肥、改变生活

动13分钟,就开始燃烧脂肪,之前只是消耗水和葡萄糖,而且连续运动的时间越长效果越好(个人的最高心率=210-年龄,男女有点区别)。所以,连续半个小时的中速跑,比几次间断的快跑减肥效果更好。

6.呼吸:呼吸一定要深,换气效率高,把肺排空再吸入。跑步过程中,一定要深呼吸,且要有节奏。三步一吸五步一呼为宜。特别是冬季,由于天气寒冷,跑步时不要张大嘴呼吸,冷空气进入气管,会对身体造成伤害。应半张嘴,并用舌头顶住上牙堂,口鼻共同呼吸。

7.喝水:跑步中途和结束都可以适度补水,不时地喝一小口,但不能豪饮猛灌。切记不要饮用冰水!跑步后人体的消化功能较差,这个时候如果突然饮用冰水,冷热刺激会对胃肠造成很大伤害,并且会刺激消化系统,进而出现起胃脘疼痛、腹痛、腹泻等病症。

8.时刻警惕身体的反应。夏天跑步的大敌是中暑,一方面要循序渐进,提高身体的适应能力;另一方面,要时刻警惕身体的反应,一旦出现迷糊、神志不清,就要赶紧停下来,到阴凉的地方或者迎风慢慢走动,并及时补水,降低体温。



长春市双阳区的健步选手们参加全国第八届“万步有约”健走激励大赛吉林省赛区的比赛。

本报记者 韩玉红 摄

的,还有海南省、云南省的,山东省的朋友也想拉我进群。”

说到海南省的微信群,高卫红想起了一段传奇的经历。她和罗力一样,每年都去南方过冬。今年2月初,她和老伴孙松林在海南驾车环岛游。当他们走到海花岛,听朋友说那里也有人打气排球,于是去观战。观战过程中,球队教练走上前问:“你也上来打一打?”她正看着手痒,人家这一让就上场了。

的玩法,即5时至9日期间完成3000步,17时至23日期间完成4000步。但只有每天总步数达到1万步的基础上,完成“朝朝”或“暮暮”任意一项方可得分。“每周每个小组成员上秤测量,感觉可紧张了。”孟祥怡开玩笑说,测量的数据会同步到手机APP上,给出体重、体脂率等一系列数据,检验大家的健步成果,每个人都担心自己给小组拖后腿。

老年人体验徒步乐趣时,更喜欢到风景



疑惑我来解,烦恼我来排。深度挖掘新闻细节,全面剖析事实真相,为您澄清谬误。扫一扫,加入我们,私信我们,共同关注身边的社会热点问题。