



羽球翻飞,挥拍间展现春日活力。



拓展架上,青少年尽享欢乐。

节后「动」起来

本报记者 张靖爽 文图

街头巷尾： 户外健身成风尚

清晨6:30,市人民公园迎来了一天中最热闹的时刻。公园南门附近的广场上,10多位中老年人身着运动服,在领队张建国的带领下练习八段锦。“双手托天理三焦,左右开弓似射雕……”张建国的口令清晰有力,老人们跟着节奏,抬手、转身、屈膝……动作舒展流畅,一招一式都透着精气神。

“我练八段锦已经8年了,不仅自己身体好了,还带动了身边的老伙计们一起练。”张建国告诉记者,春节期间,他们团队暂停了活动,大家都在家忙着置办年货、走亲访友,“假期一结束,队员们就催着我恢复训练,说过年吃得太好,必须赶紧练练了。”

在市人民公园的健身器材区,50岁的王建军正使用太极推揉器锻炼。他是一家私营企业的工人,节后第一天上班,就感觉腰酸背痛、注意力不集中。“放假7天,除了走亲戚,就是在家看电视、玩手机,几乎没怎么动。”王建军说,“这些天每天一早来公园锻炼半小时,感觉腰不酸了,腿也有劲了,上班也能集中精神了。”

沿着公园的健身步道往前走,记者看到,健步走的群众络绎不绝。他们中,有两两结伴的夫妻,有三五成群的好友,还有独自前行的运动爱好者。步道两旁,刚抽出新芽的垂柳在春风中摇曳,空气中弥漫着泥土的气息和草木的清香。

“乌海的春天虽然来得晚,但每年这个时候,公园里的景色还是不错的。”42岁的刘芳一边快走,一边欣赏着沿途的风景。她是一名小学教师,春节期间带着孩子回了老家,“每天大鱼大肉,体重涨了5斤。节后第一天,我就给自己制定了健身计划,每天早上来公园快走40分钟。既能减肥,又能欣赏美景,一举两得。”刘芳说。

与此同时,乒乓球球台的球台旁围满了人。70岁的退休老人陈忠义和原来的老同事王志强正在进行一场激烈对决。球拍挥舞间,白球飞驰,两人你来我往,互不相让,围观的群众不时发出阵阵喝彩声。

2月23日(正月初七)午后,阳光明媚,春风和煦。乌海湖环湖景观道路上,一群身着骑行服的骑行爱好者正在迎风前行。这支骑行队伍的领队是45岁的钱立文,他是一名资深骑行爱好者。春节假期还未结束,他便组织了这次环湖骑行活动,一共有10名骑行爱好者参加。钱立文告诉记者:“乌海湖环湖景观道路风景优美,路面平坦,是骑行的绝佳路线。沿着湖边骑行,既能欣赏到‘沙漠看海’的独特美景,又能锻炼身体,非常惬意。”

除了骑行,健步走也成为乌海市民节后户外健身新风尚。

家住海勃湾区广纳·紫宸府小区的孙瑞晨是一名医生,他每天都会抽出一小时到滨河生态园健步走。“作为一名医生,我深知运动的重要性。”孙瑞晨说,“春节期间,人们摄入的热量较多,运动量较少,很容易导致体重增加和身体不适。节后进行适当的健步走,能促进新陈代谢,消耗多余热量,对身体非常有益。”

孙瑞晨表示,健步走是一项简单易行的运动,不受时间、地点限制,适合各年龄段人群,“每天健步走30分钟以上,就能达到很好的健身效果。走路时,保持挺胸抬头、步伐均匀,双臂自然摆动,既能锻炼下肢肌肉,又能活动上肢和腰部。”

在滨河生态园的健身器材区,几位市民正使用健身器材锻炼。65岁的退休工人刘建国正利用扭腰器锻炼,他的脸上洋溢着笑容。“这个公园就在我家楼下,步行不到5分钟。”刘建国说,“公园里的健身器材很齐全,有扭腰器、漫步机、单杠等,

非常适合我们老年人锻炼。节后这几天,我每天都来这里练一练,感觉身体越来越硬朗了。”

……

清晨的阳光透过树梢,洒在运动的人们身上,勾勒出一幅幅充满活力的画面。这些晨练的身影,如同一个个跳动的音符,奏响了城市苏醒的第一声晨曲。

体育场馆： 室内运动点燃健身热情

2月24日7时,室外的春风还有些许凉意,但市体育中心内却暖意融融,热闹非凡。

当日,羽毛球场地全部满员。身着运动服的群众手持球拍,在球场上灵活地奔跑、跳跃。35岁的张磊是一名公务员,他正和同事王浩进行一场双打比赛。只见他俯身、挥拍、扣杀,动作一气呵成,羽毛球如离弦之箭般飞向对方场地。

“过年这几天,每天都在吃吃喝喝,感觉身体都‘锈’住了。”张磊说,“节后一上班,我就约了同事来打羽毛球,出一身汗,感觉整个人都通透了。”

王浩则表示,打羽毛球不仅能锻炼身体,还能缓解工作压力。“节后工作任务比较重,压力也大,打一打羽毛球,能让我把所有的烦恼都抛到脑后。”他说,“我们要延续年前之约,每周都来打两次。”

在游泳馆,恒温泳池的水温保持在26摄氏度左右,一些人在水中畅游,享受着运动带来的快乐。

“游泳是一项全身性的运动,对减肥特别有效。”王丽丽说,“春节期间我胖了4斤,所以节后我计划每天游1小时,希望能尽快把‘春节肥’减下去。”她表示,游泳馆的环境很好,水质干净,水温适宜,是节后健身的好去处。

市体育中心“一场三馆”于正月初三正式恢复开放,为市民节后健身提供了便利的条件。据体育中心工作人员介绍,节后这几天,场馆的客流量明显增加,尤其是羽毛球馆、乒乓球馆和游泳馆,几乎天天爆满。

“为了满足市民的健身需求,我们延长了开放时间。”工作人员说,“从目前的情况来看,市民的健身热情高涨,尤其是年轻人和上班族,成了节后健身的主力军。”

3月1日,海勃湾区滨河小学体育馆的羽毛球场地,同样是一片火热的景象。人们两两对阵,挥拍击球,动作娴熟。12岁的小学生李宇轩正在教练的指导下练习发球。他的眼神专注,手腕灵活,羽毛球划出一道优美的弧线。

室内运动不受天气影响,环境舒适,成为许多市民节后健身的首选。在市民的各体育场馆,人们用运动点燃健身热情,在挥洒汗水中告别春节倦怠。

社区健身： 家门口的运动乐园受欢迎

每天傍晚7时,下班高峰期过后,海勃湾区凤凰岭街道办事处门前的健身广场上便渐渐热闹起来。

2月28日,记者在广场上看到,有十几人身着鲜艳的衣服,跟着动感的音乐跳起了广场舞。她们的舞步整齐,动作优美,脸上洋溢着幸福的笑容。

领舞王丽今年58岁,是这个社区广场舞队的队长。她认为,广场舞是一项非常适合中老年人的运动,既能锻炼身体,又能增进邻里之间的感情。“我们广场舞队有30多名队员,大家都是邻居,平时关系很好。跳广场舞不仅让我们的身体更健康,还让我们的生活更充实。”王丽说。

在健身广场的另一侧,几名小朋友正

在玩轮滑。他们穿着轮滑鞋,戴着头盔和护具,在广场上自由地滑行。

在海勃湾区林荫街道海馨社区的健身广场上,几位老年人正在有序地使用健身器材锻炼。72岁的退休教师陈桂兰正使用漫步机锻炼,她的脚步缓慢而稳健。“近两年,社区的健身设施越来越完善。家门口就有健身广场,我们老年人锻炼起来非常方便。每天来这里练一练,感觉精神状态越来越好。”陈桂兰说。

近年来,我市各街道纷纷加大对社区健身设施的投入力度,方便居民在家门口就能健身运动。

“节后,社区的健身广场和健身路径使用率明显提高,尤其是早晚高峰时段,特别热闹。”海勃湾区林荫街道海馨社区党委书记王玉静告诉记者,“下一步,我们将继续完善社区健身设施,组织开展更多全民健身活动,让更多的居民参与到健身运动中来。”

餐饮搭配： 科学饮食助力健身效果

“老板,来一份鸡胸肉沙拉,少放沙拉酱,多放蔬菜。”3月2日中午12时,在海勃湾区的一家轻食餐厅里,市民李娜正在点餐。她是一名健身爱好者,节后一直在进行减脂训练,轻食成为她的日常饮食。

“我认为,健身要三分练、七分吃。节后健身,饮食搭配非常重要。如果只运动不注意饮食,健身效果会大打折扣。我现在的饮食以清淡、低脂、高蛋白为主,多吃蔬菜、水果和优质蛋白质,少吃油腻、高糖、高盐的食物。”李娜表示,轻食餐厅的食物非常适合健身人士,鸡胸肉、鱼肉、虾肉等优质蛋白质丰富,蔬菜和水果的种类也很多,既能满足身体的营养需求,又能控制热量摄入。“我每天中午都会来这家轻食餐厅吃饭,晚上自己在家做一些简单的健身餐,比如清蒸鱼、水煮菜、杂粮饭等。”李娜说。

走访中记者发现,我市各大超市和农贸市场健康食材的销量也明显增加。人们在选购食材时,更加注重食材的健康和营养。

在海勃湾区新华街的一家超市,市民王菲正选购鸡胸肉、西兰花、菠菜等食材。“我儿子节后正在健身训练,我要给他做一些健身餐。”王菲说,“现在,我们家的饮食越来越清淡,很少吃油炸食品和高糖食物,更多的是蔬菜、水果和优质蛋白质。”

该超市的销售人员崔琴告诉记者,节后这几天,超市鱼肉、虾肉、西兰花、菠菜、玉米、红薯等食材的销量比春节期间增长了30%以上。“大家的健康饮食意识越来越强,尤其是健身人士,对健康食材的需求非常大。”崔琴说。

健身教练智浩达告诉记者,节后健身,饮食搭配与运动同等重要。“科学的饮食搭配,能为身体提供充足的营养,助力健身效果。”智浩达说,“健身人士的饮食应遵循‘高蛋白、低脂肪、适量碳水’的原则,每天保证优质蛋白质的摄入,如鸡胸肉、鱼肉、虾肉、鸡蛋、牛奶等;多吃蔬菜和水果,补充维生素和膳食纤维;主食选择杂粮饭、玉米、红薯等粗粮,控制精制碳水化合物摄入量。”

智浩达还提醒,健身人士应注意饮食规律,少食多餐,避免暴饮暴食;多喝水,每天饮用1500—2000毫升的水,促进新陈代谢;少吃零食和含糖饮料,避免摄入过多热量。

从清晨到夜晚,从公园到社区,乌海的每一个角落都充满了运动活力。人们用运动告别倦怠,用汗水浇灌健康,用行动书写着对生活的热爱。在春风中,市民正以健康的姿态,迎接新一年的挑战,奔赴更加美好的生活。



排球纵横,协作中传递运动之乐。



滨河逐风,车轮丈量春光正好。



银球跃动,方寸台案切磋正酣。



绿茵逐影,挥洒青春意气飞扬。



广场聚暖,愉悦身心。