



运动贺新春,健康一整年



“

金鸡报春晓,春节长假虽已华丽谢幕,但春节期间各地呈现出蓬勃的运动氛围给新的一年开了一个好头,不少精彩的活动也给参与者留下了念想,并纷纷打算好了新一年的健身计划,更好地享受体育运动带来的健康与乐趣。期待新的一年,浙江的群众健身事业蒸蒸日上,蓬勃发展!

”

浦江跑友新年全力出击

痴迷跑友竞跑回丈母娘家拜年

□本报记者 洪 漩

“新年好新年好,给你拜年了,”“你也是,新年行大运。”正月初五,在浦江仙华山脚下花园村,一群陆续聚集的跑友,一边互道新年问候,一边做起跑前的热身动作。他们都是来自浦江马拉松部落与鱼跑团的跑步爱好者,不少人上午刚拜完年,吃过午饭后就专门回家换了装备赶来。

“一二一、一二一……”跑友们用有力的节奏划破春节间仙华山脚下山林的寂静,手中高举的旗帜在寒风中飘扬。

跑步爱好者邵玲玲开着后勤车缓缓跟在队伍最后,车上备着香蕉和饮用水,沿途跑热了的跑友们纷纷把外套塞到车内。她告诉记者,因为爱人贾宗俞是资深跑步爱好者,所以带动着她也常来参与活动。“我们不打牌不搓麻将,就是喜欢一起出来运动。别看这是过年,跑团初一初二就出来运动了,爱好运动的人身上满满都是正能量。贾宗俞,跑快点!”正说着,车子经过贾宗俞身旁时,邵玲玲放慢速度对老公喊话道。“跑步是会让人上瘾的,就连过年我回娘家拜年,他都让我和孩子们开车回去,自己一个人跑了二十几公里,直接跑去拜年的。”邵玲玲说着忍不住笑出声来,“大家都开玩笑说他就是多消耗点体



力,到丈母娘家能好好补补。”

在跑步的人群中,周道将可是举家参与,老婆、儿子、女儿、小外甥一行五人都来了。他说,用运动的方式欢度春节,很开心。

“现在都在说健康中国、健康浙江,体育运动恰恰是让体魄更强壮的好方式。”金光甫抹了抹汗珠,停下来中场休息。作为跑团里的一员,身为骨科医生的他,偶尔还会担任队伍的医疗保障。“现如今大家吃得好、喝得好,高血压、冠心病、糖尿病都呈现出年轻化。所

以,广大市民朋友更加需要注意起来,多运动,爱惜身体。”金光甫还开心地说道,医院里很多同事都在他带领下加入跑步的行列。

在队伍的最后,跑团团长于承样一边举着旗帜,一边照顾跑得较慢的队友。平时大家都喜欢称他“小小鱼”。他说,像这样的活动,只要在群里召集一下,简直是一呼百应。“我身为一个健身教练,也明显感觉到浦江运动氛围越来越好。尤其是周末,山间绿树夹道,骑行的、跑步的络绎不绝。”

杭州三墩的舞龙表演让小镇年味十足

临时“演员”担当大任,让活动更有意义

□本报记者 马 超

春节长假期间,在杭州市三墩镇五里塘河边热闹非凡,在河里划龙舟、火流星表演、舞龙舞狮巡游……这其中,最有话题可说的当属舞龙表演,也是大家较期待的。

这不,大年三十,许多人早早地来到河边等候,没等多久,远处就传来了敲锣打鼓声。只见一条金色的长龙栩栩如生,龙身蜿蜒有力,龙头威武生风,舞龙者的动作配着敲打的鼓点,使得整条金龙庄严又灵动。舞龙的路线也有讲究,自东向西,从西行路到五里塘路,沿着五里塘路到庙前老街,有着龙从东

方飞来的寓意,象征着来年风调雨顺,祥和太平。现场围观的居民有不少,更有人想亲自体验一把舞龙的快感,一个小伙子接过舞棒,走了没几米,舞了没几下就连连喊着换人,要知道,舞龙巡游一圈下来短则半小时,长则一小时,没有平时的练习,一般人是无法做到舞动自如的。

为了呈现一场充满年味的舞龙表演,庙前街社区早早做足准备。往年的舞龙表演都是由一支固定班子承担,而今年的舞龙队则邀请了一大波临时“演员”。社区副主任蒋秋岚告诉记者,为了

表彰2016年来对社区有突出贡献的人,“演员”中有来自G20峰会的优秀志愿者,也有常年默默奉献居民的楼道长,更有在去年极寒天气下连续奋战在一线的城管队员。为了让他们能顺利完成舞龙,舞龙队的老队员对“临时工”们进行了一个多月的特训,从基本动作到怎样踩鼓点,从锻炼力量到如何省力,没少下功夫。“舞龙既是一项民俗活动,也是一项强身健体的传统运动,想要舞好不太容易。”蒋秋岚继而介绍道,“在三墩,能够在过年承担舞龙任务是光荣的事,由他们担当大任让活动更有意义。”

新春佳节活动多 全民健身齐欢乐

□本报记者 金万君

翠绿的树木,灰色的石板路,红色的步道……正月初三,天刚蒙蒙亮,在瑞安市湖岭镇的太平山上,前来健身的人就络绎不绝。太平山自2010年翻新以来,增设了不少公共健身器材,因此清晨来健身的人也越来越多。

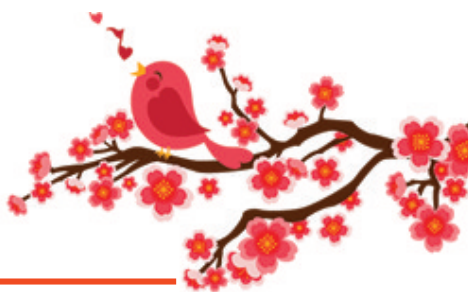
从山脚开始,不到二十分钟就能步行到山顶。一位从身旁走过的老人金

余国和记者聊起:“前两天来家里拜年的人太多,我已经有两天没来了,趁着有点空闲就来走走,而且这山也不高,比较适合老年人。”

来到太平山除了能登山外,山顶上的健身器材也很受欢迎,不少年轻人也前来锻炼,“平常在外地工作,锻炼的时间较少,过年回家了,难得陪妈妈一起

出来动动。”市民陈建浩说。

到8点钟左右,渐渐有些小朋友加入锻炼的队伍,他们开始跳绳、打羽毛球,刚刚还有些安静的小山坡逐渐热闹起来。过年期间的太平山没有因为大家四处拜年而显得冷清,反而更加热闹了,这200米高不到的小山坡已经成了湖岭镇人民日常健身锻炼的好去处。



宁波马园公园体育活动充满「春意」
排舞、太极、羽毛球、花式踢毽高手「群英荟萃」
□本报记者 薛原

春节期间,宁波马园公园一点也不冷清,体育活动丰富多彩。来自附近社区的宁波居民,无论男女老少都因为“体育迎金鸡”健身活动聚集在一起。7支精品团队分别展示特色排舞、花样腰鼓、太极拳剑、木兰剑扇、舞蹈、花式羽毛球、花式踢毽子等表演,随后健身团队带领数百位市民健走爱好者,沿公园、街道,百里毅行,徒步走、赏美景。

年仅18岁的女孩徐琳在现场格外亮眼,身穿练功服的她正是精品团队中的一员,也是本次活动年龄最小的一位,她告诉记者,自己从12岁受父亲影响,开始学习太极拳,“太极是我的爱好,我会一直习练下去。”

来自柳汀街道社区健身队63岁的顾春霞大伯练习健身气功已有7年之久:“八段锦、六字诀、五禽戏、易筋经,练了这些以后,身体和心情都更好了,也丰富了我们老年人的生活。”

另一位参与策划组织这次“体育迎金鸡”活动的是来自海曙区体育总会的严婷峰,为了迎接鸡年的到来,她和同事一起合力组织了这次活动。她还特别提到了几支精品团队:“我们的健身气功、太极拳等团队特别出色,他们是海曙区的榜样,全民健身不分老幼,参与就是进步。”

花式羽毛球、花式踢毽子团队更是别出心裁地联合编排了全新节目,编出令人眼花缭乱的高难度动作。谈到为何会想到让羽毛球和踢毽子两个截然不同的项目相结合,36岁的羽毛球民间达人陈启璋介绍说:“其实我们这些人中,有不少是同属于这两个团队的,经常在一起交流,才编排了这么一出看似‘脑洞大开’的全新节目。”

宁波马园公园体育迎新活动今年是首次举办,有了今年成功的举办经验,组织者计划以后年年办。严婷峰说:“我们要让体育深入民间,春节这么重要的节日,怎能少了健康的元素。当然全民健身应该细水长流,我们争取将体育健身活动纳入日常,让老百姓能更好地享受体育运动带来的健康与乐趣。”