

运动贺新春 健康过大年

本报记者 洪璇 文/摄

春节将至,你是在工作岗位上忙碌,还是辗转在归乡途中,抑或是在热热闹闹的集市中购置年货?作为中国人最重要的一个节日,人们对于春节有着说不出的感情。欢聚一堂、走亲访友、拜年聚餐更是中国春节的传统项目,营造出浓浓的年味。

过年期间,很多人的饮食习惯、生活方式也会被打乱,“每逢佳节胖三斤”成了假期生活的真实写照。欢聚的快乐不能以损害健康为代价,大家在快乐过春节的同时不要忘了自己的健身计划,选择合适的运动,过一个健康的新年。

虽说很多人已经开启春节假期模式,但是依然有不少运动爱好者坚持锻炼。近日,记者拍摄了一些专门来“体育大拜年”的运动爱好者们。他们手举春联摆好pose,为全省人民送上祝福,呼吁广大市民在享受美食的同时不忘健身,更是期待身边好友一同加入“体育大拜年”,营造春节期间浓郁的全民健身氛围,倡导低碳健康的生活方式。

杭州市木兰扇协会张秀娥

“来,一起练木兰扇。”张秀娥展示了一套木兰扇,舒缓流畅的动作、刚柔相济的优美造型展现了这个运动项目的独特魅力。“练习木兰扇已经有20多年了,节假日也例外。每天不到西

湖边来走一遭,觉得一整天都没什么精神。”张秀娥说自己十分享受和姐妹们一起训练的时间,她更希望有更多人参与她们的队伍中。“坚持一项体育运动,时间久了成了生活的一部分,也是幸福的源泉之一。希望全民都能参与健身,天天幸福。”



杭州市武术协会少年宫站站长金惠英

金惠英是杭州市武术协会少年宫站的站长,她几乎每天早上都带领学员在少年宫门口打太极拳,春节期间也不例外。“哪怕年三十、大年初一,我们都坚持在锻炼,运动不放假。”金站长笑着说,“打太极能让人身体舒畅、气血好,计划明年能带领学员们参加更多比赛,取得好成绩。也预祝全省人民在新年里开开心心,平安健康。”

江小跑

江小跑是一位“边跑边拍”的跑者,他在2017年拍摄了身边101位跑者朋友,并且通过自媒体进行广泛传播。他说:“通过跑摄影不仅让我身体更健康,也让我认识了更多有趣的人。这一年,我记录下生命中不少珍贵瞬间。作为体育人,我期待2018年能通过我的照片和文字,传递更多正能量。在春节期间,也预祝大家健康,少熬夜,多跑步,每天让自己精神满满。”



瑜伽母女

杭州辣妈倪元和蔡丽敏带着各自可爱的女儿,一起在家拍摄了一组赏心悦目的瑜伽亲子照,其中不乏高难度亲子配合动作。蔡丽敏介绍,自己和倪元都是瑜伽教练,两个人也正是因为瑜伽结识相交,如今成为闺蜜,也时常分享育儿的乐趣。拍摄这组照片,一方面是为大家带去新春的祝福,另一方面也是希望朋友们在过年吃喝玩乐的同时,不要忘记运动。“吃喝有度,作息规律,保持运动,祝大家健康过大年!”两位辣妈笑盈盈地为广大读者送上自己最诚挚的新年祝福。

