

元旦江郎山登高,祈福 2021 健康喜乐

全国新年登高健身大会主会场第六年落户浙江江山

8位攀登珠峰的登山家集体发出“健身倡议”

本报记者 郦琪琛



新年伊始,万象更新。1月1日,当新年的第一缕阳光照亮世界自然遗产地——江山江郎山时,已有数千健身爱好者迎着朝霞拾级而上,以登高望远这样最传统的方式,祈福2021健康喜乐。

全国新年登高活动是体育总局主办的传统全民健身活动。从1996年至今,每年都于元旦在全国各地举行,有着“1号赛事活动”之誉。自2016年以来,全国新年登高健身大会主会场,已经连续六年落户浙江江山江郎山。每年都由央视体育频道现场直播,具有广泛、深远的影响力。

受到新冠肺炎疫情影响,2021年全国新年登高健身大会,除江郎山主会场外,不再设立全国各地分会场。主办方特别设置一个环节:开幕式现场由8位攀登珠峰的登山家,向全国的健身爱好者发出铿锵的“健身倡议”。

登山,抵御隆冬之冷

元旦之晨,冷空气南下,霜降万物。不过,登山人群的脚步,已把江郎山的石级踩得“热气腾腾”。

从观郎坪到会仙岩,从一线天到登天坪,在逶迤的山道上红彤彤一片。身着统一红色的背心、头戴红色帽子,以及运动过后一张张红扑扑的笑脸,无不映衬出喜庆的氛围。

在这支浩浩荡荡的登山大军中,嘹亮的歌声一下子吸引众人的目光。原来,这是江山市文联的登山方阵。一边登山一边集体高唱《我和我的祖国》《没有共产党就没有新中国》,歌声久久在山间回荡。“今

年是建党100周年,我们就应该以健康、激昂的方式为共产党庆生。”队员朱巧尔说。

记者了解到,登高健身大会的活动一经公布,江山全市的二十多个乡镇(街道),以及几十个部委办局,马上发动起来,争相组团参加。有的乡镇,大清早驱车一个多小时赶来,规模至少在几十人以上。“每年的新年登高,是我们一年一次的节日,大家都在盼望着,既健身、健康,又有着美好的寓意。”凤林镇白沙村的吴祥水说。

此外,已是第三次来到江郎山的2020珠峰高程测量登山队攀登队长袁复栋,与其他七位登山勇士,在向大家“拜年”“祈福”的同时,也向全国的健身爱好者发出全民健身的倡议。

登山,不仅仅是登山

连续六年举办新年登高健身大会,让小城江山成为运动之城、幸福之城、活力之城。登山,又不仅仅是登山。借助这个独特的节日,“江”与“山”转起来、动起来。

与登高健身大会举办同步,整座城都被体育激发出无限的活力。绵延的江郎山,还正在举办一项越野跑赛事:中国天空跑系列赛。选手们从江郎山出发,途经峡口老街、戴笠秘宅、仙霞关,终点为廿八都,分为25公里组、50公里组,串联起近十个景点,参赛的同时还是一次江山人文地理之旅。

除此,江郎山上还在举办全国高空扁带挑战赛,刺激、惊险,引发观众的阵阵尖叫;而山

脚下的草坪上,“让孩子跑起来”——2021年亲子健身运动会也正火热进行中。在体验区,最新潮的运动橄榄球、高尔夫、棒球、击剑悉数亮相,吸引孩子与家长共同参与。

记者了解到,每年的元旦已经俨然成为江山又一个特有的“全民健身日”。在须江挑战冬泳、垂钓争霸,体育馆里中年篮球比拼、乒乓球厮杀,全民健身火爆,上万人都在新年第一年以运动的方式,祈愿健康、拥抱健康。

登山,唱响振兴之曲

在江郎山等登山人群中,李致新是一张最熟悉不过的面孔。他是中国登山协会的主席,也是资深的登山家。这些年,每年至少到访江山两三次,“没认真统计过,至少来过十多次吧。”他显得特别自豪。

李致新认为,新年登高不仅仅是一种祈福、健身的方式,“门槛低、因地制宜即可开展的登山运动”,还是振兴乡村的重要手段。他说,浙江是绿水青山就是金山银山“两山”理念的发源地,山水资源丰富,更要广泛发动、开展登山运动,把“体育+旅游”的文章做好。

已经连续参加六年登高大会的新塘边镇毛村山头党支部副书记周勇强,坦言“听明白了李主席的话”,毛村山头村已是直接受益者。该村从举办登高健身大会得到启发,建造“全国首个农村攀岩主题公园”,已经连续三次承办美丽乡村攀岩比赛,累计办赛事、搞活动六十余次,接待游客十万余人次,直接促进村集体经济增收1000余万元。

登山家集体向全国的健身朋友发出全民健身倡议书

1月1日,在全国新年登高健身大会主会场浙江江山,2020珠峰高程测量登山队的8名队员,向全国健身朋友发出全民健身的倡议,动员更多的群众参与体育健身活动,强健体魄,抗击疫情,积极生活,建设“体育强国”。倡议如下:

一、树立健身新理念。要树立“每天锻炼一小时,健康工作每一天,幸福生活一辈子”的积极生活理念,形成主动健身、自觉锻炼、追求健康的社会风尚,不断提高自身健康素养。请您积极参加体育锻炼。

二、养成健身好习惯。要合理安排健身时间和运动负荷,因地制宜,因人而异,循序渐进,劳逸结合,持之以恒,养成健身的好习惯,不断提高身体素质,保持健康体魄,提高自身免疫力。请您坚持体育锻炼。

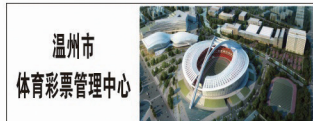
三、推广健身新方式。体育是科学,运动要合理。只有科学健身,才能强身健体,才能全民健康。要结合自身实际和兴趣爱好,坚持适时适度,量力而行的原则,要推广居家健身和户外运动相结合的方式,引领健身风尚,请您科学体育锻炼。

全民健身,健康生活!全民健身,健康中国!全民健身,共抗疫情。让运动成为我们的生活方式!让我们以健康的体魄为建设美丽中国作出更大的贡献!

战略合作伙伴



合作伙伴



浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号

浙江体育大厦裙楼

邮政编码:310004

发行热线:0571-85103334

广告热线:0571-85069545

新闻热线:0571-85178608

本报员工新闻道德监督电话:0571-85061223

法律顾问:浙江六和律师事务所 王恺煜律师