点燃运动激情 喜迎牛年新春

全民健身运动热潮点亮健康玉环

寒风低温挡不住人们运动的激情。新年将近，玉环市不少市民通过形式多样、内容丰富的健身活动喜迎新年，以运动的方式开启健康生活。

冬泳强体魄 健康过新年

在运动中享受快乐，在假期中展示活力，越来越多人认识到假期健康的重要性，吃吃喝喝的过年常态悄然发生改变。

2月3日，在坎门后沙沙滩，一群冬泳健将在岸边空地慢跑，活动筋骨，做腿部、背部、胳膊拉伸。一番热身后，他们勇敢地跳入冰冷的海水中，尽情畅游，释放激情。他们是来自坎门冬泳队的队员，年龄各不相同，因为对冬泳有着相同的爱好而聚到一起。每年冬季，大家都会自发组织起来，一起享受冬泳带来的快乐。冬泳爱好者们纷纷表示，冬泳活动是勇敢者的游戏，倡导突破自我，磨炼意志，以健康的方式战胜严寒。

12岁的石梓骏从小学习游泳，当天是他第一次挑战冬泳。“冬泳相比在泳池游泳更加刺激，更具挑战性，也更能锻炼自己。刚下水的时候很冷，但坚持一下，适应了水温后就会越游越顺畅。”石梓骏说，新的一年，他希望自己能通过冬泳的方式强健体魄，拥有好体质。

近年来，云环市冬泳队伍不断发展壮大，冬泳爱好者也带动了更多人喜欢上冬泳运动。“坎门冬泳队已经成立二三十年了，现在队伍里共80多人，每天都会组织游泳，从不间断，过年期间也是如此。”冬泳爱好者苏荣国说，科学冬泳既能预防疾病、强身健体，而且对冬泳爱好者而言这是迎新的最好方式。

棒术勤操练 春节登台献技

除了冬泳迎新，练武术也深受不少群众喜爱。在沙门镇岳鑫村，村民们喜欢在春节、元宵等重要节日里表演棒术，是当地人春节期间不可或缺的健身活动。据悉，棒术起源于200年多前，经过一代代先辈们的不断改进、完善，这套棒术的招式更加简洁、直接、凌厉、实用，不仅更有实战效果，也是现代人强身健体的好方式。

学习棒术五六年的村民卢鸿阳介绍，临近春节，村里开始排练棒术表演，他抽空就会来练习，跟着村里长辈学习新招式。“起初学习棒术是为了增强体质，这么多年下来已经成为一种兴趣爱好。”卢鸿阳说，“刚开练时我还是个小胖子，现在身材改变还挺大的，人也健康了很多，春节期间我也会经常练习，健康过年。”

目前，岳鑫村老幼妇孺几乎人人都会几招，参与热情也非常高。“棒术这项运动大家都乐意练，还会在院子里放器材供别人练。”村民陈妙福说，今年春节，村民们将会登台展演献技、切磋交流，享受棒术带来的健康与快乐。

（通讯员 王 静）

2月5日，在衢州市区水亭街历史文化街区，孩子们练起了竞技舞龙。小队员们英姿勃发乐在其中，传承舞龙这一历史悠久的中国民间习俗。

通讯员 胡江丰 摄

线上比赛 线下颁奖

宁波镇海邀你“留镇”过个健康年

本报讯 2月8日至28日，“2021·活力镇海”第二故乡网络体育文化节将在宁波镇海举行这次活动共设置“线上打卡健身行、体育达人挑战赛、运动瞬间随手拍、缤纷才艺秀出来”四大比赛项目，不仅给新镇海人搭建一个体育文化盛会的平台，更是赠与他们一个温暖走心、充满浓浓镇海年味的体育文化大礼包。

值得一提的是，线上打卡健身行、运动瞬间随手拍（摄影作品）和缤纷才艺秀出来（书画、舞蹈、声乐含戏曲），都不分组别。体育达人挑战赛，设跳绳、定点投篮、足球颠球、平板支撑四个项目，按照年龄分组，除定点投篮设了青年男、女组和成年男、女组之外，其余三项分别设了少儿男、女组（2013-2016年间出生5-8岁）、少年男、女组（2009-2012年间出生9-12岁）、青年男、女组（2004-2008年间出生13-17岁）和成年男、女组（2003年以前出生18周岁以上），共28个组别。

活动采用线上线下相结合的方式，春节期间的活动采用线上网络比赛。根据疫情情况，择时为运动“达人”举行线下颁奖仪式，给予留镇人员满满参赛仪式感。另外，“线上打卡健身行”项目设前500名完赛奖（以上传平台时间先为准）；“体育达人挑战赛、运动瞬间随手拍、缤纷才艺秀出来”项目分别设优秀奖若干名；“运动瞬间随手拍”项目设网络投票人气奖1-10名。每个项目都设定了一定的奖品和具有纪念意义的参赛礼品及证书。

“春节期间举行第二故乡网络体育文化节的宗旨是倡导就地过年，让留镇过年的外来务工家庭在镇海过一个暖心年、欢乐年、红火年和健康之年。”镇海区文化和广电旅游体育局相关负责人说。

（通讯员 朱 恒）

《浙江马拉松》上架

这里有关于梦想的故事

本报讯 近日，经浙江省新闻出版局核准审批，浙江省马拉松及路跑协会编印的大16开《浙江马拉松》已编辑完稿付印，内容涵盖浙江马拉松积分赛和系列赛赛事、本协会副会长单位和理事单位、首届浙江“十佳跑团”、浙江马拉松人物、浙江马拉松好新闻获得作品和浙江摄影大赛作品等。

浙江省马拉松及路跑协会成立不到三年，就获得了“5A级社会组织”称号。编印《浙江马拉松》旨在纪录浙江马拉松的发展历程。

第二期《浙江马拉松》期待来稿，投稿邮箱：marathon@zjim.org，说出你的马拉松故事，能与更多读者分享那些跑马途中不期而遇的美好。

（通讯员 周晓华）