这届年轻人，爱上深夜“打卡”健身

本报记者 徐萃萃 应宇康

晚上十点，你在做什么？躺在床上刷剧？在路边撸串？又或者在公司加班……如果都不是，有没有一种可能，你和“他们”一样，在健身！

瘦身塑型、产后修复 素不相识的她们组了个深夜健身局

临近九点半，记者来到位于杭州上城区的乐刻健身（三花国际店），和周边即将打烊的“吃喝玩乐”店铺不同，此刻这里氛围正热，跑步区、器械区、私教区，几乎没有一个地方能找到空位，刚清闲片刻的操房也迎来了又一波客人。

缪斯是一名90后律师，每天这个时候都是她的“健身训练营”时间。“和七八个有同样减脂需求的小姐姐一起，跟着教练跳跳操、做一些针对性训练。”之所以选择这个时间点来，是因为一般下班到家就七点半了，吃完饭再休息会就九点多了。她还发自内心地感慨，健身真的会让人上瘾！

同样在夜里才能拥有“时间自由”的还有城市宝妈，她们也是深夜健身房的主力。“我的好几个会员都是刚生完宝宝一两年，想要通过运动恢复身材。”乐刻健身教练陈小丹告诉记者，很多宝妈会在晚上十点左右来健身房，通常这个时候她们刚将孩子哄入睡，能比较没顾虑地出来。“除了对自身形体、健康有要求之外，她们也会觉得，带了一天娃很辛苦，来健身房出出汗，也是一种释放和舒缓的方式。”陈小丹说，别看有的女孩子小小的，但她们自律和肯吃苦的程度真的出人意料。

白天没时间，晚上球场见 他们不打场球睡不好

夜里的杭州瓜山未来社区，安静得让人感觉不到城市喧嚣。距离住宅区不远处的体育楼，却是一派热火朝天——七楼空中篮球场，5片场地和场边的座椅全部满员，楼下室内球场里时不时传来的欢呼仿佛在与不同场地的小伙伴隔空互动。“打球肯定是跟朋友一起比较爽，晚上八点多九点多的样子来，打到十点十一点都很正常。”96年小伙林嘉圣是一名自媒体工作者，虽然自己的工作时间比较宽松，但想要约朋友，只能晚上球场见。

杭州柒号主场运营负责人威廉也表示，夜健身的火热离不开随处可见的运动场地和球场的无人化运营，“以前没有无人化运营的时候，我们做不到24小时开放，大家晚上就算想打球也不一定能找到场馆。”自从无人化管理后，杭州15家柒号主场的人流量都比过去翻了近一倍。威廉告诉记者，深夜来打球的大多是年轻人，大家本来就喜欢熬夜，而且对于很多篮球爱好者来说，晚上打完球回家洗个澡，睡得更快、更香。

“深夜健身”继续在城市流行。压力、繁忙、热爱；更多竞争者、更长工作时间，以及对于外表更高的要求……都成为越来越多的年轻人走进或即将走进深夜运动场的理由。

闻鸡起舞 强筋骨

6月18日，德清县彩虹桥社工、德清县钟管镇新联村联合开展了“健身气功进社区 身强健体聚活力”的活动。把中国传统气功融入到辖区群众的文化娱乐生活中。

通讯员 陶忠德

“体育+文化+旅游” 开启美好新生活

300名定向爱好者探索宁波古城

6月18日，2022寻找美丽中华全国旅游城市定向赛—宁波站在望京门遗址公园举行，近300名定向运动爱好者参赛。

比赛中，大家循着宁波古城墙的印记，充分了解到了“明州罗城”的历史和发展，在互相比拼的同时，一起追寻宁波城市的演变轨迹，探索和展望海曙的美好未来，重新释放千年古城的新活力。

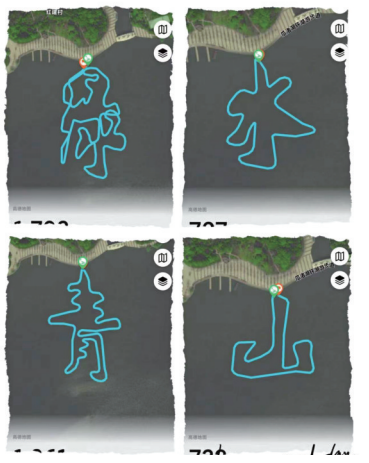
经过一上午的激烈角逐，林碧双、苏凌云、陈丽丹获得女子个人组前三，朱锋、林雨琪、吴志福分别获得男子个人组前三，周力团队、戴旭波团队、文林波团队分别获得团队赛前三。

“定向运动是一项集智慧、乐趣于一身的阳光体育运动，在阳光下奔跑，在奔跑中选择。”选手朱峰说道，自己参加过很多场大大小小的定向运动了，此次的比赛不仅让他感受到竞技运动带来的酣畅淋漓，还让所有参赛选手更加深入地了解到了海曙的文化底蕴和城市魅力。

海曙区体育部门相关负责人表示，此次城市定向赛秉持着“发展体育、增进友谊、扩大影响、提升形象”的宗旨，在严格做好疫情防控各项措施的前提下，吸引更多人走出室内，在运动中激发对当下生活的热爱，营造全民运动的良好氛围。

（通讯员 江儒斌 林 瑜）

绍兴游泳爱好者用身体“写书法”



在绍兴，70后游泳爱好者盛文斌最近迅速爆红。他把自己的身体当成“笔”，天天在湖面上进行花样游泳，坚持不懈地写下“中”“国”“梦”、“绿”“水”“青”“山”等字样。人们惊讶，他在水里如何精准定位、控制好自己的身体、游出精彩的一笔一划呢？

两年来，每天清晨瓜渚湖畔聚集了众多晨泳爱好者。盛文斌先简单地热热身，然后在腰间系上游泳浮漂、戴上泳帽泳镜和一只能记录轨迹的智能手表，随后他一头扎进清澈的湖水中。

瓜渚湖是一个开放泳区，湖面波光粼粼。盛文斌身姿矫健，划水、换气、抬头，整套动作一气呵成，带起珍珠般的串串水花。历时50分钟、总长1213米，盛文斌游出了一个完整的“同”字，此前他游了“共”字。盛文斌打算游出“共同富裕”四个字。

两年前，盛文斌加入了当地冬泳协会，每天早上4点起雷打不动地进行游泳训练。一开始，他游固定路线，从瓜渚湖西岸游到东岸，来回大概40分钟1600米。随着身体素质增强、游泳技艺不断提升，去年夏天，他萌生了用游泳轨迹写字的念头。

把身体当成“笔”，在宽阔的水面写下一个个完整优美的字，盛文斌是怎么做到的呢？原来，他事先在纸上打草稿，把字体按比例放大，对照他的划水距离，计算出每一笔画需要的游泳划数。

“经过实测，我在水中划一下大概1.5米长。我要精确记住每一个笔画的划数、每一个笔画的角度与方向。下水后，一边不停地目测湖四周的参照物，一边凭记忆中的笔画顺序划水。因为智能手表GPS定位有点时滞，所以每一笔划好、需要转折时，还要停顿10至15秒！”盛文斌说。

事实上，每个字都不是一次“游”完整的，经常是弯弯扭扭，重新来过。碰上笔画多、框架复杂的字，游上十几遍是常有的事儿。中国梦的“国”字，盛文斌游了两周才达到满意效果。

如今，在湖边观看盛文斌在水中“练书法”，已成为绍兴市民的一个新景点。

（通讯员 顾 筝 丹 妮）