

全城热练,“清凉”运动持续升温

游泳池里水花飞跃、冰场上翩翩起舞、雪场里笑语飞扬……最近的炎热天气并没有阻挡我省市市民的运动热情,处处可见热火朝天的运动场景,“清凉”运动受到市民热捧。

走进今年初新启用的万域芳菲冰上演艺中心,丝丝凉意从冰面传来,瞬间拂去周身的燥热。冰面之上,是一番热烈景象。1800平方米的开阔冰场里,游泳爱好者们三三两两分散着,在教练员的指引下舒展肢体,畅快滑行。

该中心由杭州奥体中心综合训练馆手球馆改造而来,是浙江首个国际标准冰场。“这里的设施很好,附近交通也比较便利,体验非常棒。”五年级的王靖淳说,她学习花样滑冰已经4年了,妈妈每次都会陪着她一起训练。“暑假,这里还为家长扩大了休息区,方便我们陪着孩子上课。”王靖淳妈妈笑着说,“冰场

还是很适合避暑的。”

“我们首期花滑夏令营已经开课,很受欢迎,近期散客也有明显增加,不少家长带着孩子来体验。”万域芳菲冰上演艺中心负责人黄培表示,“差不多比平时要翻倍了”。

北仑梅山湾冰雪大世界则是一派冰天雪地景象,游客换上厚厚的雪服,脚踩雪地靴,在雪地里嬉戏打闹。这个暑期,“反季玩冰雪”成为不少市民清凉消暑、悠闲度夏的选择,冰雪运动和旅游休闲消费持续升温,“冰雕栩栩如生,极速滑道刺激有趣,还能在北欧冰雪小镇堆雪人、打雪仗,老人和孩子都玩得很开心。”杭州游客郑杰一家特地自驾前来打卡,游玩结束后,他们连连点赞。

“7月以来,冰雪大世界迎来了一波客流‘小高峰’,接待游客量较平时增长约80%。”宁波冰雪文化旅游发展有限公司运营

总监刘如盼介绍,园区完善的冰雪设施、丰富的冰雪项目,还吸引了不少来自长三角地区的游客,过去两周已顺利接待了50多个来自杭州、上海等地的旅行团。

同样火爆的还有杭州奥体中心游泳馆。这座亚运场馆集游泳、跳水比赛和训练为一体,是目前浙江省内最大的室内游泳馆。晚上7点左右,游泳馆内人头攒动,泳池中许多身影穿梭。特别是亲子戏水池内,大人小孩一起玩得不亦乐乎,充满了欢声笑语。

据统计,上周末游泳馆日客流量超过1200人次,是暑期前的2倍以上。其中,儿童群体约占每天客流量的40%,不少家长表示,想让孩子趁着暑假,学习游泳技能。“虽然离家远了点,但最看重的是这里水质好,暑期孩子学游泳,老人来锻炼都很放心。”市民孙女士表示。

(通讯员 吕术艳 徐静赛 龚一鸣)

四省健儿峡谷竞速 演绎“山水交响曲”

7月12日-13日,在江山市浮盖山峡谷漂流景区,随着发令枪响,一艘艘色彩鲜艳的漂流艇如离弦之箭冲入激流,水花四溅,欢呼声与浪涛声交织成一片。来自浙江、安徽、福建、江西四省的百余名漂流健儿全副武装,有的紧握船桨,身体随波浪起伏,灵活调整方向;有的则默契配合,在急转弯处巧妙借力,避开暗礁,展开了一场速度与技巧的较量。

正在进行的是第二届浙皖闽赣四省边际运动会“浮盖山峡谷漂流杯”漂流赛。“这是我第一次参赛,没想到浮盖山的漂流这么刺激!我和搭档配合默契,一路超越了好几个队伍。”来自江西玉山的选手章平芳兴奋地说,她的脸上还挂着水珠,“这里的山水太美了,我一定再来!”

浮盖山漂流全程5.5公里,分设激情漂与逍遥漂2条赛道。因其河道横跨浙闽赣三省交界处,素有“浙江第一漂、一漂漂三省”的美誉。本次比赛不仅是一场体育竞技,更成为四省边际地区深化交流的纽带。

“希望通过举办系列赛事,进一步推动浙皖闽赣四省边际地区的体育交流与合作,以体育为媒促进区域间的文化互动和旅游资源共享,让更多人感受江山的山水之美和运动魅力,带动运动休闲旅游产业发展。同时为四省边际地区群众搭建一个展示风采的平台,助力打造更具影响力的区域体育品牌。”江山市体育局相关负责人介绍。

赛事期间,还同步举办了露营、徒步等系列活动,吸引四省边际300余名户外运动爱好者参与。夜幕降临时,景区内篝火点点,选手们围坐畅谈,分享比赛心得,感受四省文化的交融。

(通讯员 毛武俊)

一起减个重

7月13日,“YUE动千岛·轻享山海——一起减个重”2025年舟山市全民健康减重大赛启动。活动采用“一个主线活动+五场线下活动+全程线上打卡”的模式,将持续至9月底。

通讯员 沈慧萍

拳风刚柔间,“领舞”太极20年

7月15日,清晨6点半,在位于金华市婺城区的金华之心广场上,太极拳爱好者赵花玲身着练功服,正带领一群太极爱好者缓缓起势。在舒缓的音乐中,陈式太极拳的刚柔并济被她演绎得淋漓尽致。

赵花玲与太极的缘分,始于2002年的一场健康危机。当时受脊椎病痛困扰的她,在一次晨练中偶然看到一群人正在打太极拳,便跟着练习,慢慢地喜欢上了这项运动,随后跟着视频学习。

“一开始连最简单的云手都做不好,肩膀僵硬得像块石头。”她笑着回忆,没想到这一坚持就是23年。今年6月,在“清泉杯”全国太极拳公开赛浙江分区赛上,赵花玲将女子陈式太极拳传统拳术与太极剑两项一等奖收入

囊中。“练太极不为争胜,但能在这样的大舞台上得到认可,很惊喜。”赵花玲说。

金华之心广场是赵花玲和她的太极伙伴们的露天课堂。酷暑时节,清晨6点半大家就迎着晨曦开练,直至8点热浪初显才收势。健身气功的柔和、太极剑的飒爽、木兰扇的婉约……为了让大家全面发展,赵花玲精心安排每日训练内容,确保项目轮换不重样。

赖建玲是赵花玲7年的太极伙伴。最初练习时,赖建玲动作生涩,美感不足。赵花玲看在眼里,主动施以援手,细致拆解每个动作的力道与神韵。经其耐心点拨,如今赖建玲已是团队主力。在赵花玲的带动下,何倪风等小区居民也陆续加入队伍。“每天练完浑身舒坦,邻里关系也更亲近

了。”何倪风说。

谈及获奖,赵花玲颇有感慨。排练初期,两名队员退出,临时补位的新人动作生疏,赵花玲果断增加训练时长。“那段时间她每天最早到最晚走,嗓子都喊哑了。”队员赖建玲说,她将每个动作拆解成慢镜头,把上课时录制的示范视频发到群里,连吃饭时都在琢磨队形编排。面对高强度训练,没人抱怨过一句,“跟着赵班长,累也开心”。

长年浸润于太极之道,赵花玲步履轻快,声音洪亮,眼神清澈,精气神饱满。“练太极讲究调心、调息、调身,20多年下来,心态也越来越平和。”她笑着说,现在爬五楼不喘气,逛超市能提两大袋东西,同龄人羡慕的“精气神”是热爱带来的自然馈赠。

(通讯员 余震东)

