燃动金秋，全民健身成双节氛围组

通讯员 陈 青 戚梅丽 沈焕娉 薛一凡 金淑怡 何伊萍 本报记者 郑润鑫

国庆、中秋双节即将到来，浙江各地的节庆氛围渐浓。与此同时，全民健身活动也掀起热潮，广大市民用健康的体魄和饱满的热情向祖国“献礼”。

精“踩”绝“轮”破风雁荡山

9月28日，2025中国公路自行车职业联赛（雁荡山站）暨第三届雁荡山骑行大会在乐清市雁荡山的山水画卷中展开竞速对决，用一场精“踩”绝“轮”的体育嘉年华喜迎国庆，点燃初秋激情。

本次联赛设置了全程为168公里的男子大组赛和38公里的骑行组。其中大组赛由16支职业车队共计123名职业选手参加。其中，SCOM-五指山-MVMT洲际队队员陈誉升是第一次参加雁荡山站比赛，拿下白衫和龙衫，成为新晋“黑马”。赛前训练时，他感慨雁荡山的环境一流，赛段的路线丰富有层次，对车手来说非常有吸引力。他称自己是“下坡比较慢”的选手，所以会在赛前多熟悉几遍赛道，还表示会在比赛结束后去尝尝当地的美食。

除了职业选手，1200名业余骑行爱好者顶着烈日“飙车”，“路况好”“风景好”是他们对比赛线路一致的评价。“这是我第一次在雁荡山参加自行车比赛，以前只在视频里看雁荡山风景，现在自己成了风景的一部分！”来自台州的女选手郭诗怡笑称，在雁荡山骑行，仿佛连呼吸都带着“赚到了”的幸福感。

“我受乐清朋友的邀约来参赛，去吃了小网海鲜和本土特色小吃，还买了不少土特产。”来自上海链轮俱乐部的选手梁文源提前一天抵达乐清，尽管这不是他首次来到乐清，但通过这场国家级赛事，让他对乐清有了全新的认识。

中国公路自行车职业联赛是由中国自行车运动协会主办的国内顶级男子公路自行车职业联赛，也是自行车项目唯一的国家级职业联赛，乐清已连续举办了三届。本次赛事期间，组委会积极策划“跟着赛事游雁荡山”系列活动，推出各类文旅消费优惠福利，进一步打响雁荡山文旅知名度，展示雁荡山全域丰富的生态、旅游、文化、体育等资源，推动文体旅融合高质量发展，为重振雁荡雄风注入“骑”妙因子，激活山水新活力。

运动与美景碰撞出节日新味

9月28日，嘉兴长虹桥东堍热闹非凡，2025“长虹杯”活力开FUN运河欢乐跑暨“我们的村跑”在此举行。随着一声清脆的鸣笛声响起，近百位选手同时冲出起点。

比赛全程10公里，浩浩荡荡的跑者队伍沿着古运河绿道前行，一路跑去，经过焕新归来的陶仓和国庆将试营业的琵琶岛，最后到达刘王庙。选手李女士表示跑得十分轻松：“一路跑过来，运河边的风景太美了，累了看看河水，风一吹就凉快了，瞬间又有劲儿了！”

在刘王庙外广场折返点，工作人员手中拿着印章，每当有选手抵达，就会在号码布上盖上一个章，这是印有刘王庙的文创章。选手张先生跑到桌前：“在秋日的大运河边跑，美！”

42分56秒后，首位完赛选手冲过终点线，现场立即响起热烈的掌声和欢呼声。“太激动了！沿着运河跑步，既能锻炼，又能欣赏沿途的古迹，想起小时候在运河边玩的场景，这样的比赛特别有意义。”冠军邓建明语气里满是喜悦。

“我们希望通过这些项目，让大家不仅能来跑步、踢足球，还能逛运河、品文化，推动全民健身与文化旅游深度融合。”据活动组织方相关负责人张育介绍，此次比赛以双节为契机，通过运动传递健康生活方式，让更多人关注身心状态，享受品质生活。

全民劲舞潮涌钱塘

9月26日，2025年“迎国庆”杭州市广场舞展演在杭州市特色文化广场举行。随着一首首节奏感强、韵律十足的舞曲响起，展演团队如行云流水，用脚步丈量热情，用舞姿传递快乐。

现场，各参赛舞者们翩翩起舞，活动气氛热烈，掌声阵阵，喝彩声、欢呼声不断。据悉，大赛自启动以来，吸引了众多热爱舞蹈的市民朋友，共有7支社会团队脱颖而出进入决赛，加上由各区、县（市）文化馆层层选拔的12支代表队，全市共有19支代表队参加决赛角逐。

“夺冠了！”“三个月的努力没有白费。”比赛中，杭州市临平区文化馆带来节目的《文武双灯灯滚滚》凭借精湛的编排与演绎，在众多参赛作品中脱颖而出，荣膺展演金奖。荣誉的背后，是全体队员三个月的全情投入。排练期间，队员们聚焦动作细节打磨，从灯的起势姿态到转身衔接，从神情的情感传递到整体队形的精准配合，均以专业标准严格要求。上百次的反复训练，最终化为舞台上的精彩呈现，现场大小滚灯在队形变换中交替流转，彰显刚柔并济之美，既保留传统韵味，又兼具现代视觉张力，让非遗的当代生命力在舞台上鲜活绽放。

赛后，参赛选手表示，该节目从国遗项目《临平滚灯》中汲取养分，以现代舞蹈语汇展现“文武相融”传统滚灯特质。希望通过精彩演绎，让观众提前感受节日的热闹与文化的魅力。

据悉，杭州市广场舞大赛已坚持了十多个年头，为全市广场舞爱好者搭建艺术成长的舞台。参赛排舞在题材上更接地气，编排形式更丰富多样，基层团队的创作与演绎能力不断提升。

跑迎国庆

9月28日，衢州市柯城区跑步协会组织“迎国庆，游仙境，衢趣跑”活动。100多名跑友穿梭在柯城的水墨长卷中，用脚步丈量诗画山水，以激情礼赞千年文脉。跑友们先后穿越远近闻名的荆溪花海、围棋发源地烂柯仙境，化身为流动的风景线。

通讯员 吴铁鸣 黄高良

从体重管理到职场解压 省级专家亲授“解题思路”

本报记者 陈素琴

9月28日，浙江省健身指导技术能手“五进”台州活动暨台州“体重管理年”体育技能赋能科学健身活动落幕。为期4天的活动分别在椒江区葭沚街道荣华社区、台州职业技术学院及椒江农商行总行营业部相继开展。

首场活动在椒江区葭沚街道荣华社区进行。浙江省技术能手黄凤翔现场为居民详细讲解中老年慢性病的运动干预方式以及居家健身的科学方法，并就如何利用日常物品进行低强度训练、正确使用户外健身器材等方面给予指导。

活动还设置了营养建议环节，由明星体重管理专家组成员傅一昕为社区老幼群体提供兼顾各类人群营养需求的膳食搭配建议，并强调了烹饪与用餐卫生，培养健康饮食习惯的重要性。随后，他前往台州职业技术学院，为该校师生带来一场关于科学增肌与未来职业规划的专题讲座。讲座围绕身体不同部位的科学增肌方法进行了系统讲解，内容包含训练顺序、饮食建议、训练时长与强度安排等，并现场演示指导学生掌握正确动作要领，帮助学生树立规范、高效的自主锻炼意识。

另一边，针对久坐、久站的职场人群的科学健身指导活动也在椒江农商银行报告厅火热展开。活动邀请了健身教练、国家体育总局青少年体能训练培训师、考评员郑帆，围绕职业劳损预防、高强度工作间歇恢复技巧、职场运动解压方法等进行讲解，并现场为大家演示了工间操拉伸动作及使用办公室物品替代专业器械的训练技巧。活动还就企业员工的常见饮食问题，提供了科学膳食建议，指导其学习食物热量估算以及简易减脂餐的制作方法。