

疫境霾散迎來體育新浪潮

全民健身 塑強勁民族體魄

風尚中國

隨着新冠肺炎疫情防控進入常態化，我國民眾開始紛紛走到戶外，加入強身健體的隊列中。經此一疫，不少人都意識到健康生活方式的重要性，依靠運動提高個人身體素質與免疫力，培養積極參與體育鍛煉的習慣，亦成為疫情長期防控不可或缺的一部分。早年間上升為國家戰略的「全民健身」，如今隨着重視體育、參與體育的社會氛圍不斷成形，引來新一輪的健身熱潮。

文：綜合新華社報道 圖：新華社



■經緯中學女子足球隊隊員們相互加油鼓氣。



■「全民健身 活力中國」系列賽之一定向活動丹東站開賽，選手準備出發。

■體育線下培訓陸續恢復，安徽省體育館籃球培訓班的小學員在練習運球。

早前，深圳市文化廣電旅遊體育局發起了一場評選活動——通過初評、市民網絡投票、專家評選等方式，從深圳最具代表性的32條健身步道中選出「十佳」，以倡導廣大市民走到戶外、強健體魄，傳播青春、積極向上的城市文化。在這座被譽為「山海之城」的一線都市，為了讓市民擁有更多戶外活動的空間，又能夠在進行有氧運動的同時欣賞美妙風景，深圳「因地制宜」新建了濱海紅林路、梅沙踏浪路等多條海濱步道，以及蓮花山、梧桐山等山野步道。對比其他土地資源有限的城市，深圳市民無疑非常幸運，但在那些鱗次櫛比的高樓大廈間，也並不是完全沒有擴展都市運動場地的可能。

舊屋新用拓展都市健身空間

夜跑已經成為越來越多都市人熱衷的健身方式之一。在海南海口，夏季夜晚的來臨帶走了白晝的酷熱，不少「夜跑族」會去到臨近海灣的萬綠園、世紀公園海邊棧道進行夜跑，用一身酣暢淋漓的汗水擺脫白日裏工作的壓力，享受跑步運動帶來的輕鬆與歡愉。在寸土寸金的大都市，往往難以找到足夠開闊的空間供都市人開展運動。如何擴展更多城市「Gym房」空間，成為了各方需要思索的問題。

位於上海市楊浦區軍工路的上海第二印染廠原址，原本閒置多年的廠房，現在已搖身一變成為了佔地一萬平方米、功能齊全的市民健身中心。該運動場地是在原本廠房基礎上，將地面與屋頂的空間加以綜合利用，開展出足球場、羽毛球場以及游泳池等運動空間。隨功能轉變，這裏也更名為「X-PARK 玩轉運動基地」，意指所有體育愛好者都能在此地找到運動的快樂。這不僅緩解了周邊運動健身場地缺乏的狀況，令該區市民有了充足場所進行足球、游泳、滑板、跑步等20餘項運動，更解決了城市轉型升級後閒置廠房的資源浪費問題。

為了幫助體育愛好者及市民更好地進行運動，「X-PARK 玩轉運動基地」還成立了運動評估康復中心，專門針對普通人群盲目運動導致運動損傷的問題進行評估，以加強民眾的體育健身科學化的理念，讓大家更好地享受運動之快樂。其實，上海並不是唯一一個進行這種創新嘗試的城市，北京順義區、福建莆田市、浙江紹興市等地都已有舊廠房改造體育健身場地的項目，有些地區更發展出更加大型的「城市體育綜合體」，民眾在室內甚至還可以進行滑雪運動，可以說是解決了挑戰性運動愛好者們「無處可去」的煩憂。

體育健身和文化傳承結合

在我國，有不少歷史悠久的傳統體育運動，近年來，這些運動融入了當代民眾生活，令體育健身和文化傳承緊密結合，同步推進。日前的文化和自然遺產日，河北省王其和太極拳協會任縣分會組織了三百餘名太極拳愛好者在河北邢台任縣人民公園開展了太極拳宣傳展示活動，推廣科學健身理念，倡導健康新生活。太極拳是國家級非物質文化遺產之一，具有健康養生功效之同時，以其「柔而不霸」的招式，傳達「中庸」的道家思想，包含着意義深遠的中國智慧與文化內涵。

舞獅，亦是古老且獨特的傳統體育運動。廣西藤縣獅舞以高樁舞獅的獨樹一幟體450度等絕技名揚海內外，不僅享有「世界獅王」美譽，更被列入第三批國家非物質文化遺產名錄之中。在「非遺進校園」的推行下，廣西藤縣在職業院校開設了專業舞獅班，培養舞獅生源，以大力推廣這項運動。這些院校不少學習舞獅的學生都是「00後」，在這些年輕人揮灑汗水的舞場上，這項上千年獨特的文化與禮儀，逐漸煥發出新的光彩，「南獅」之神韻，也展現在他們穩健而充滿活力的舞步中。

詠春拳，更是世界範圍內無所不知的中國武術技藝。在「武術之城」佛山順德區樂從鎮水藤村紅基石黨群服務中心，為豐富當地村民文化生活，開設了書舍、翰墨坊、童趣坊、學膳坊、粵韻坊等場館，供市民學習、娛樂休閒。其中最為特別的，當屬水藤村秦氏詠春拳館。在這裏，有專業的詠春拳師教授小朋友們詠春拳法，不少小朋友都能將招式打得有板有眼。在這個在歷史上將詠春拳發揚光大的城市，小小後輩們也在揮汗如雨的成長中，承襲了祖先施予的珍貴傳統文化，所謂「文明其精神，野蠻其體魄」，大抵如此。

建平台組聯賽覆蓋不同群體

所謂「全民健身」，當然是希望無論何性別、年齡層的人士，均參與到運動中來。體育離不開競技，因此，改變群眾體育賽事無序、鬆散、隨機的現狀，將基層的體育愛好者組織起來，為他們搭建比賽平台，也非常重要。近日在陝西太原，晉超元老足球隊與晉中市經緯中學女子足球隊，在經緯中學這所以開展足球特色教育而聞名的學校綠茵場上進行了一場友誼足球賽。有趣的是，這場比賽的對手是一群「老大叔」和一群年輕女孩，於是被稱為「老男孩」與「娘子軍」的足球賽。女孩們青春昂揚，大叔們亦不失風采，老當益壯，賽事結果已不那麼重要，重要的是展現出了不分年齡的體育情懷。

在天津，活躍的群眾體育一直是一道亮麗風景，更隨着「公園體育」發展理念的開創，將公園這個民眾進行健身活動的公共空間，成功升級為社區體育聯賽的優質平台。近日起在市內各大公園開展的賽事，將持續至今年十月，其中包括眾多群眾喜愛的體育項目，更首次推出了輪滑、籃球、武術、健步走等項目，覆蓋更多人群，令更多人享受到競技的快樂，參與到運動健身中來。

■由舊廠房改造的「X-PARK」運動基地內部。



■海南海口，夜跑運動深得年輕人青睞。



■小朋友在水藤村紅基石黨群服務中心練習詠春拳。

■在廣西藤縣中等專業學校，學生們在進行舞獅訓練。

■太極拳愛好者在公園練習太極刀。

抗疫主題定向賽事在全國開展

定向運動起源於瑞典，參賽者需依賴地圖、指南針與導航技巧，由某個地點被引導到下一個特定地點，通常在參與者不熟悉的地區舉行，比如森林、郊野等地。中華體育總會與中國無線電和定向運動協會舉辦的2020年「全民健身 活力中國」系列賽事於6月13日始，舉辦「歷經風雨終見彩虹」的抗擊疫情主題定向活動，活動範圍覆蓋北京、廣東、遼寧、吉林、浙江、四川、江蘇、青海、內蒙古、湖南、福建等省市的20餘座城市，將持續至7月。

考慮到現階段疫情防控的需要，主辦單位選擇了這種獨特的運動形式，在特殊時期鼓勵大眾更多地參與戶外

運動。活動首站在遼寧丹東市拉開帷幕，該地區為典型丘陵地帶，海拔高度在10-100米之間，地形變化多樣，地物資源豐富，溝壑眾多，植被較為複雜，間或有雜草空曠地、灌木叢等，可跑性良好，極其適合進行定向運動賽事。本場賽事以「小規模、多次數」為原則，參賽選手要分批抵達賽場，按照分時、分區、分路線的原則，每批次兩人，以最大限度減少人員聚集，保障選手安全。

本系列賽事為定向運動愛好者們提供了一個重新開跑的平台，讓疫情期間居家積累的能量得到釋放的出口。以運動喚醒健康，定向運動是勇敢的嘗試，亦是新的開始。



■山東青島通濟實驗學校高三學生用拔河比賽釋放身心壓力。

■高三學生在學校設立的宣洩室擊打「宣洩人」釋放壓力。



迎高考高三學子運動減壓

受疫情影響，早前國家教育部宣布，今年的高考延期一個月至7月6日開始舉行。儘管多出一個月備考時間，這屆高三的學子面對的不僅是繁重的學習任務，還有各種疫情防控的規定與要求，因此壓力不小。

有鑒於此，不少學校都組織了「運動釋壓」活動，給予備考生一個「施展拳腳」的機會調節情緒，以更加輕鬆的心態迎考。在山東青島通

濟實驗學校，校方別出心裁地設置了「宣洩室」，在這裏，學生們可以通過擊打「宣洩人」發洩情緒。不少學生都覺得這項活動非常有趣，「毆打」結束後心情竟變得平靜舒緩許多，溫習的精神也更加集中。此外，還有許多需要集體完成的項目，如跳繩、拔河比賽等等，於此特殊時刻，比賽結果已不再重要，在齊心協力的角力之中，使盡渾身解數的拉鋸不僅帶走了備考帶來的壓力與緊張，也在高中生活的青春記憶中，留下了最美好的篇章。