

体重  
管理年

## 不止运动,更是生活态度

本报记者 韩晓艳

生活如一只待掷的飞盘,既要铆足劲投向远方,也得稳稳接住它落下时的余韵。

一片草坪、几个人、一只在空中划出流畅弧线的飞盘——这简单的画面,如今成了都市公园最常见的景致。飞盘这项既古老又新潮的运动,何以吸引大批都市人热衷参与?它早已不只是一项运动,更真切映照出当代人对健康与社交的双重期盼。

飞盘上手门槛不高,新手花半小时就能学会基础传接,开开心心上场体验。它包容性强,从少儿到老者,无论男女,皆可同场传接。更巧妙的是,它融合了篮球的走步规则、足球的战术配合与橄榄球的得分思路,给简单的接抛增添了多重乐趣。

“盘不落地,永不放弃”,这不仅是飞盘的核心精神,更藏着一种值得践行的生活哲学。赛场上每一次飞身扑救,都是对“不轻易认输”这一生活态度的生动诠释。这种精神潜移默化地滋养着参与者,坚定了他们面对生活挫折的坚韧之心。

飞盘运动有5项核心原则,需要参与者共同遵守:熟知规则、秉持公平、享受过程、友好沟通、规避身体接触。特别难得的是,飞盘比赛通常不设裁判,所有争议都由双方队员友好协商解决——这恰恰涵养了以信任为基石的体育精神,让竞争多了份温度。

飞盘的运动量不容小觑。一小时持续跑跳接盘,能消耗350—400大卡,差不多是慢跑8—10公里的消

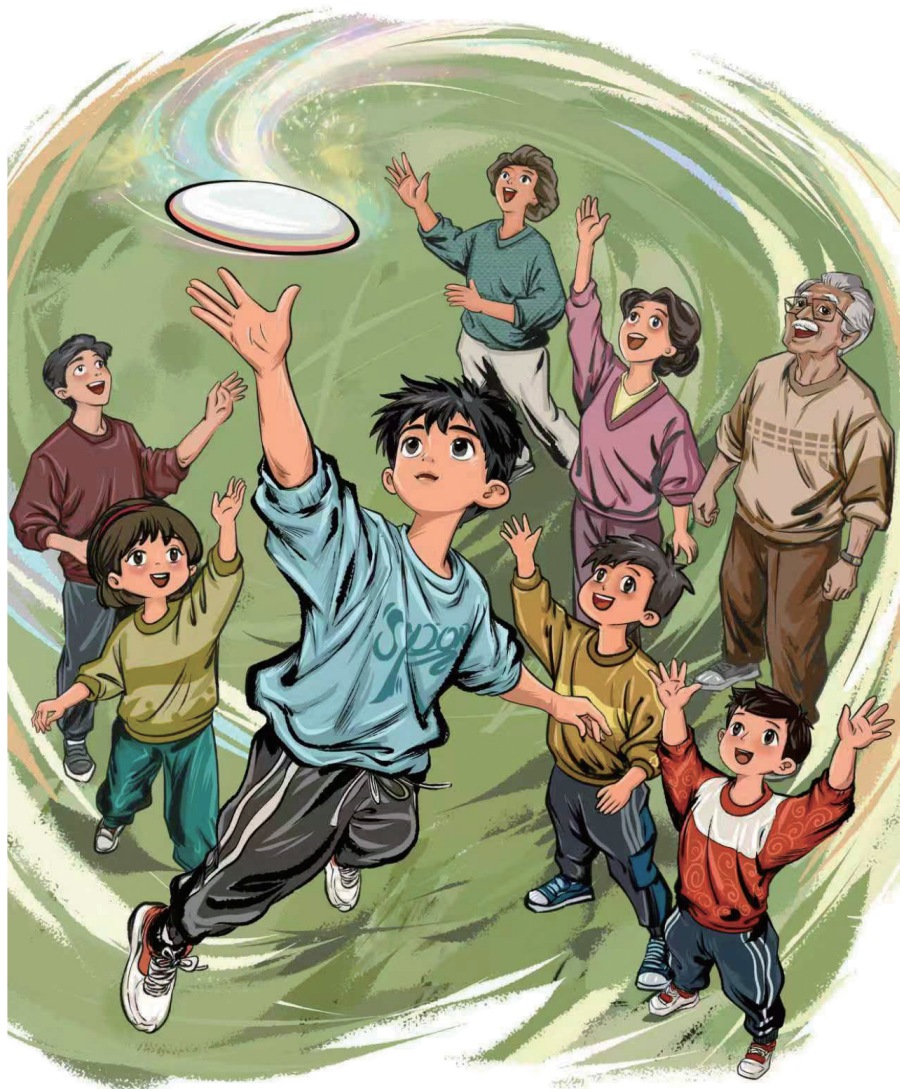
耗量。急停、转身、跳跃,这一连串动作,能同时锻炼心肺功能、肌肉力量与身体协调性。而这一切,都在欢快的追逐中自然发生,让人不知不觉就忘了运动的疲惫。

飞盘的魅力,更藏在其强大的社交属性里。运动结束后,盘友们会围坐成一圈,俗称“精神圈”,一起复盘比赛、交流心得,陌生的距离感在欢声笑语中悄悄消融。有年轻人坦言:“玩飞盘让我认识了各行各业的朋友——场上是对手,场下是伙伴。”这种松弛的氛围,就连社恐人士也能慢慢融入。

一名曾被容貌焦虑困扰的姑娘说:“飞盘让我发现,大家更在意我有没有参与、拼没拼劲,而不是我的外表。”在一次次传接飞盘的互动中,她慢慢找回了自信,整个人变得开朗鲜活。飞盘让每个参与者都感受到“被需要”,这份体验正是帮人重拾自信的关键。

当然,享受飞盘乐趣的前提是做好安全防护。运动前要充分热身,把肩、膝、脚踝这些关键关节活动开;运动中需穿戴合适的运动鞋与护具,避免危险动作,凡事量力而行——毕竟,安全才是快乐的底色。

夕阳西沉,飞盘玩家的影子在草地上被拉得老长。他们脸上挂着汗水,也漾着笑容,那是身心彻底释放后的畅快。或许,这就是飞盘最动人的魅力:让我们在奔跑中重新感知身体的力量,在合作中重拾人



图/臧 强

与人之间最真实的联结。

当人们困在“两点一线”的日常里忙忙碌碌,一只小小的飞盘,恰好给大家一个简单又有效的解压出口。它不挑场地、不设门槛、不分性别、不论年龄,只专注于自由奔跑的

那份纯粹快乐。

生活有太多条条框框,至少在追盘的这一刻,我们能顺着飞盘划出的轨迹,拥抱一片无拘无束的天地,也接住生活藏在其中的惊喜与可能。

广告



您是说,不开心的话,读这个就行?

鸣谢: 本幅漫画原作者李焯先生

订2026年  
风和日丽  
全新改版 · 全面升级



扫码立即订阅

邮局订阅(查询)电话: 1185-9-2

声明 本报刊登的所有内容(转载部分除外),未经本报书面同意,任何单位和个人不得以任何形式,包括但不限于纸媒、网络(含无线增值业务)等介质转载、张贴、结集、出版和使用该产品,著作权法另有规定的除外。凡向本报投稿获得刊出的稿件,均视为稿件作者自愿同意下述全部内容:1.作者保证拥有该作品的完全著作权(版权),该作品无侵犯其他任何人的权益;2.本报有权以任何形式,编辑、修改、出版和使用该作品,而无须另行征得作者同意,亦无须另行支付稿酬。违法和不良信息举报电话:010-65363263 举报邮箱:jubao@people.cn