

一起来运动 共享健康年

——聚焦春节期间的健身生活(上)

本报记者 王亮 刘硕阳

核心阅读

今年春节期间,很多人积极参与健身活动。线上线下,各种活动花样翻新,人们在运动中感受着体育的乐趣。体育不仅丰富了人们的假期生活,也给春节这一传统节日增添了特殊的“年味”。

大年初三,上海普陀体育馆的羽毛球场上,一场家庭比赛热闹开场。黄颖芳一家四口分成两队,母女一边、父子一组,隔网相对,打得难解难分。几个回合下来,平日里就有些功底的两位小朋友成为场上的主角。黄颖芳表示,带孩子运动是过年期间的“必修课”。

在今年春节假期里,像黄颖芳一家积极参与健身活动的不在少数。不少城市的体育场馆在春节期间持续开放,为人们运动健身提

供了更多选择;花样频出的各种体感运动游戏、“云健身”等活动,则让大家足不出户也能挥汗如雨;而各地适时发放的各类体育“消费券”,也让更多的人走进运动场馆。春节期间,体育不仅丰富了人们的假期生活,也给春节这一传统节日增添了特殊的“年味”。

体育场馆持续开放

大年初二,浙江杭州的吕才琴女士一早便与住在同一小区的朋友会合,步行前往附近的森林公园。公园的登山步道宽阔平整,山体不算太高,吕才琴和朋友们便将这里当作健身活动的“大本营”,“现在爬到山顶不费力”。即便是过年,大伙儿的健身意识依然很强。年过半百的吕才琴表示,“相约健身”早已成为节假日广受欢迎的活动。

同样是年初二,200余名冬泳爱好者齐聚重庆嘉陵江畔,成为首届嘉陵江冬泳邀请赛的参赛运动员。冬泳爱好者李世忠表示,冬泳不仅能锻炼身体,更能磨练意志,在春节假期参加这场比赛感觉更有意义。

近年来,越来越多的人在假期

走出家门,从体育运动的“旁观者”转变为“参与者”。春节期间,北京便有40家公共体育场馆向市民开放,其中地坛体育中心、东单体育中心及天坛体育活动中心等场馆均设有免费或优惠时段。上海的市民体育公园、江湾体育中心、东方体育中心等运动场所同样设有充足的开放时段。体育场馆假期开放的背后,是百姓愈发高涨的健身热情以及逐渐养成的运动习惯。

居家健身花样更多

家住北京的李天乐夫妻,用各类体感健身游戏来招待来家中做客的亲友。据李天乐介绍,这种健身游戏的优势在于趣味性强、成本低,“通过感应各种健身动作,玩家即可在游戏中闯关,朋友间还能互相比拼,健身环、瑜伽垫以及各种游戏软硬件设备,也可以长期重复使用,性价比高。”

春节期间,不少人选择居家健身。花样翻新的“云健身”活动,丰富有趣的体感运动游戏,使得居家健身更受欢迎。除夕当天,由国家体育总局群众体育司主办的2021年“新春网络健身大联欢”活动,吸

引了全国各地的网友参与,跆拳道奥运冠军吴静钰、自由式滑雪世锦赛冠军李妮娜等体育明星也前来助阵。社交媒体上,众多健身爱好者也分享着春节期间自己的健身“秘籍”,互相“取经”。

正值寒假,不少学校也为学生布置了丰富的体育作业。每天仰卧起坐40个、跳绳150个……在微信群中上传视频即可完成“打卡”。山东省日照市体育局还在官方微信公众平台推出系列视频,邀请健身专家,介绍居家亲子健身妙招,项目丰富,内容有趣,广受欢迎。

“过一个健康年”逐渐成为共识。除了健康饮食、规律作息,健身活动不可缺少,居家“云健身”帮助扩大群众健身活动的覆盖面,为这个春节注入了更多的体育“风味”。

体育年货逐步走俏

2月16日,上海虹口足球场在春节期间首次开放,近百名足球爱好者和家人来到这里欢度春节。能够在自己支持的球队主场踢球,大家都觉得很开心。

置办体育“年货”成为春节期间的新时尚。除了付费订场之外,种

类繁多的健身器材也成为购物车里的“主打”。数据显示,“2021年全国网上年货节”开启前10天,跳绳、拉力器、哑铃等居家便携健身器材销售额同比分别增长351.1%、91.9%和78.9%。

春节前夕,山东省体育局与山东省文化和旅游厅联合发布“2021年春节黄金周山东体育旅游精品线路”。线路共13条,每条线路特色鲜明,路径清晰,既有丰富的体育元素,又紧密结合各地的文化特色,为当地市民感受地域体育文化提供了一份全面攻略。

春节期间,冰雪运动尤其受到欢迎。据北京国贸溜冰场教练主管肖雨红介绍,在做好疫情防控的前提下,国贸溜冰场春节期间坚持为广大溜冰爱好者提供服务,顾客络绎不绝,其中以青少年居多。肖雨红表示,随着北京冬奥会的临近,冰雪运动的氛围越发火热,“我们的教练员也更加‘抢手’”。

耿文强、郭艾伦、韩德君等运动员登上电视台春节晚会,让春节中的体育元素更充足,体育逐渐演变为春节期间不可缺少的一项内容。如今,越来越多的人选择在假期参与各式各样的健身活动,感受运动带来的种种乐趣。

团体观澜

满足好、服务好人们的假期健身需求,全民健身会释放更多活力

今年的春节假期,你是怎么过的?

或组团爬山登高祈福,或相约球场一较高下,或在冰雪天地里体验“飞”一般的感受……近些年,健身逐渐成为人们享受假期的新时尚。今年春节不少人选择就地过年,为了让人们有家的感觉、过一个健康年,多地体育公园、运动场馆假期“不打烊”,优惠或免费开放。

时间有了,场地有了,人们参加体育活动的劲头更足了。上午还不到10点,南京奥体羽毛球馆的场地就满了。球场上热火朝天,父子上阵挑战刚认识的球友,许久未见的好友切磋球技。据悉,南京奥体羽毛球馆共有40多块场地,春节期间天天打满,有球迷感慨“一场难求”。大年初一,浙江宁波下起了小雨,在宁波全民健身指导中心,“乒乓乒乓”的扣球声、球鞋与地板的摩擦声和人们的欢笑声交织在一起,火热的运动景象为春节增添了特别的运动气息。

健身过年成时尚,折射着人们健康意识的提升和生活方式的变化。如何更好地满足人们的运动需求?在各地推出的健康过大年、体育嘉年华等一系列活动中,除了场馆开放、运动培训等线下福利,还有全民运动会、亲子挑战赛等线上惊喜。

春节假期,43岁的陆斌参加了合肥全民健身线上运动会,能与全国的健身爱好者交流,虽不相聚但十分过瘾。宁夏的马舒欣一家对今年的春节格外期待。去年,一家人参加线上体育赛事得了好几个奖,今年春节他们提前半个月就开始准备,盼望能在线上挑战赛上再夺佳绩。数据显示,今年春节,宁夏举办线上全民健身赛事活动54项次,参与人数10万人次以上。

从吃饱穿暖,到吃得好喝好,再到积极参与体育活动,人们过春节的方式随着时代的变迁而变化。如今,用运动健身为春节“加料”,正成为越来越多人的选择。因应时代发展,满足好、服务好人们的假期健身需求,全民健身会释放更多活力。

健身过年成时尚

史哲



2月15日,河北省秦皇岛市海港区石门寨镇傍水崖景区内,游客在体验雪圈项目。春节假期,秦皇岛市老君顶、傍水崖等景区纷纷开展冰雪体验活动,让游客在冰雪运动中享受快乐的休闲时光。曹建雄摄(影像中国)

新春雪趣

“要学习冰球,首先得‘耐摔’。跌倒了怕什么?再来!”一个周六的上午,花样滑冰世界冠军陈露正为一场青少年冰球训练赛提供指导。在陈露眼中,这群10岁左右的孩子或许技术还稍显稚嫩,但对冰球运动的热爱与渴望都写在了脸上。

运动员时期,陈露曾在1994年、1995年分别为中国夺得首枚花样滑冰奥运奖牌和世锦赛金牌。退役后,陈露在多地开办冰场和滑冰俱乐部,用专业的理念和教学方法,把一拨又一拨孩子领进冰雪世界的大门。

助力孩子全面成长

上世纪90年代,中国花样滑冰的整体水平还不高,陈露代表国家队出征国际赛场常常是“单打独斗”。当时她都希望,自己的队友越来越多,练滑冰的中国人越来越多。

退役后的陈露在北京、深圳等多地开办了专业冰场。令她难忘的是,第一家冰场在深圳开业时,许多人连穿冰鞋都不会,“摸着冰面能激动半天”。这让她坚定信念,要借助专业的理念和教学,开拓国内冰雪培训市场。

如今,陈露(北京)国际冰上中心每周能吸引200多名学员前来学习,花样滑冰和冰球两个项目教练团队以来自加拿大、俄罗斯等国的资深教练为主。“我们的训练注重学员在初学阶段打好身体基础,随着年龄增长,不断磨练技术,循序渐进。”冰上中心经理杨一玮表示,在这一训练体系下,学员成长很快。

“比起把他们训练成优秀的运

花样滑冰世界冠军陈露——

在孩子心中播下冰雪运动的种子

本报记者 孙龙飞

动员,我更希望把他们培养成为全面发展的人。”陈露用这样的理念启蒙初学者,不仅教会技能,更让孩子们通过上冰感受体育的魅力,在运动中培养坚韧不拔、顽强拼搏的意志。

参与冰雪运动推广

作为北京市中小学生冰雪运动普及推广活动形象大使,陈露这些年多了与学生接触的机会。“刚开

始,孩子们连夏奥会和冬奥会都不清楚,我们就从冬奥常识开始讲解,现在大家不仅能区分不同的冬奥项目,参与冰雪运动的孩子和家庭也越来越多。”

家住北京海淀区的李女士,每周都驱车往返60公里,把两个儿子送到陈露国际冰上中心学冰球。孩子在练习冰球过程中的成长也显而易见:体格强健了,意志坚定了,懂

在孩子心中播下冰雪运动的种子

得了团队精神也收获了友情。李女士认为,体育也是促进孩子全面成长的重要手段。李女士10岁的大儿子学打冰球近5年,但这在她的“朋友圈”里依然不算资深。“有朋友的孩子从3岁就开始接触冰雪运动,全家周末一起去滑雪的也不在少数。北京联合张家口成功申办2022年冬奥会后,人们参与冰雪运动的热情被点燃了。”

积极传播冰雪文化

学滑冰的人越来越多,但是比赛的意义只在于拿冠军吗?陈露有着不同的理解。在1998年日本长野冬奥会上,陈露用一枚铜牌宣告了自己的回归。从此前一个赛季的低迷状态走出,她更加明白坚持的意义,珍视逆境中希望的力量,也让

在孩子心中播下冰雪运动的种子

她意识到,努力的过程亦是人生价值的一种体现。陈露希望能用不同的视角去呈现和传播体育精神更深层次的内涵。今年1月,她参与了一项微电影计划,执导拍摄了一群冰球少年的故事。这个微电影计划,主要是邀请各领域有故事的人来做导演,全程使用三星Galaxy S21系列5G手机进行拍摄,讲述有态度、有深度的故事。陈露执导的微电影,正是其中引

人注目的一部,满满的正能量和浓浓的冬奥情结,收获了众多点赞。电影中,孩子们懵懂的眼神被教练点亮,他们在“碰撞”中成长,在攻防之间找寻获胜的秘诀。

首次跨界尝试导演角色,陈露把自己当做一个记录者。她将这些年所见、所思融进微电影中,通过S21手机的导演视角、超级防抖、AI一键多拍等功能,更丰富细腻地讲述冰球故事,在这个追求多元的时代用另一种表达方式展现冰雪运动之美。

“推广冰雪运动,一个人的努力远远不够。”陈露说,“社会力量的支持,让更多的孩子有了更多的机会学习冰雪知识,体验冰雪运动。”

2020年,为全国青少年推广冰雪运动,传递奥林匹克精神,中国三星先后在上海、哈尔滨和北京开展“三星冰雪教室”活动,为2022年青少年免费提供冰雪运动普及及培训,为“带动三亿人参与冰雪运动”的目标助力添彩。在参加了“冰雪教室”哈尔滨站活动后,陈露有了很大的触动:“这群冰球少年虽稚嫩,但他们勇往直前的拼搏精神,让我看到了希望,不仅是中国冰雪运动的希望,更是这个时代的希望。”

中国一中东欧青少年国象团体赛结束 中国一二队包揽冠亚军

本报北京2月17日电(记者郑轶)“一带一路”中国一中东欧2021年中国·沈阳青少年国际象棋团体赛日前在线上结束,中国一队和中国二队发挥出色,包揽团体冠、亚军,波兰队获得第三名。

本次比赛的参赛队伍共来自12个国家,每队有2名男棋手和1名女棋手出战,根据台次分成3个组别进行个人赛,3人名次相加来确定团体成绩。中国队此次共派出3支队伍,最终,张帝、肖同和王悦涵组成的中国一队夺得冠军。

国际象棋新老明星双人赛落幕

本报北京2月17日电(记者郑轶)2021年深圳迎新贺岁杯国际象棋新老明星双人赛近日在深圳龙岗区国际象棋训练基地落幕。本次对抗赛共进行4轮,前两轮双方均战成和棋,后两轮居文君与刘适兰发力连赢两盘,最终以3:1的总比分获胜,侯逸凡与安艳凤组合获得亚军。

据了解,深圳龙岗区国际象棋训练基地是我国首个多方共建的国际象棋国家队训练基地,于2020年12月6日正式揭牌。

澳网女单

捷克选手穆霍娃晋级四强

据新华社墨尔本2月17日电(记者郝亚琳、岳东兴)17日的澳网女单1/4决赛赛场,头号种子、澳大利亚选手巴蒂1:2负于捷克选手穆霍娃出局。

今年澳网是巴蒂最好的机会,打到1/4决赛时,她所在半区的其他3名选手无论是排名还是大满贯经验都不及她,澳媒也对她报以极高期望。

首盘巴蒂赢得很轻松,仅用24分钟就以6:1结束战斗。戏剧性的转折出现在第二盘,当时仍处于下风的穆霍娃叫了医疗暂停短暂休整了一下。重返赛场的穆霍娃状态神勇,首盘巴蒂非受迫性失误只有6次,而穆霍娃有13次,第二盘巴蒂的非受迫性失误增加至19次,而穆霍娃却减少至9次。穆霍娃以6:3赢下第二盘。

决胜盘已经没有悬念,穆霍娃首局就破发,还拿下了关键的第七局,以5:2领先。在自己的发球胜赛局,穆霍娃没有浪费机会,抓住赛点以6:2赢下比赛。

“第一盘我觉得有点蒙,头也很晕,后来休息了一下,他们检查了我的血压,给我降了降温,感觉好多了。”穆霍娃说。

穆霍娃在半决赛的对手将是另一场女单1/4决赛的赢家——美国选手布雷迪。这位22号种子以4:6、6:2、6:1淘汰了同胞、非种子选手皮古拉,晋级四强。