

# 休闲有了新时尚 去运动，去健身

本报记者 刘发为

疫情发生以来，“健康”一直都是一个备受关注的高频词。如何让自己的休闲生活过得更有滋味、更健康？不同的人可能会有不同的计划，但通过运动来保持健康都是这份计划中不可或缺的内容。运动健身已经成为中国人的一种生活方式。

## 选择越来越丰富

前不久的一个晚上，记者在健身房里见到赵朝的时候，他刚刚结束当天的锻炼。“每天下班后来健身房活动活动，出出汗，甩掉一天的疲劳再回家，这种感觉非常棒。”

因为工作需要，赵朝经常要出差，“有的时候，一次要出去一两周才能回来，时间一久不去健身房，我会有些浑身不自在。还好，现在越来越多的酒店有了健身房，所以，如果出差时间比较长，我会提前跟酒店确认是否有健身的场所。最近一次出差，我就是带着健身装备出发的。”

与上班族不同，大学生的时间相对充足，爱好的运动类型也更加广泛，可以自由安排许多体育项目。孙文滨便是其中的一员：“我是一个运动迷，只要没事的时候，就想找个地方活动活动。篮球、乒乓球、羽毛球、网球等，我都喜欢去尝试，虽然打得并不好，但是我很喜欢在场上奔跑的感觉。”

受疫情影响，今年上半年的

学期，孙文滨都是在家里度过的。随着疫情逐步得到控制，孙文滨在家的周围找到了许多运动场馆。“高中毕业后，许多同学都四处求学了。因为大家都没有返校，所以我们多了许多重聚的机会。大家一起打球，一下子，时光就像回到了高中时期。”

据国家统计局数据显示，2019年，中国体育场地有316.2万个，平均每人拥有体育场地面积1.86平方米。从传统的健身房、游泳馆、羽毛球馆到新兴的攀岩馆、滑雪场，中国人的健身之有了更多的选择。

## 持之以恒最重要

据《健康报》与丁香园联合发布的《2019国民健康洞察报告》显示，93%的公众认为身体健康是最重要的事，大家对于健康的重视程度，远远超过了“拥有财富”和“满意的工作”。

王嘉诚的老家在山东，在上海读了六年大学后留在了那里工作，“作为孩子，不能陪伴在父母身边，最担心的就是他们的身体。”王嘉诚的一番话，道出了许多漂泊在外的游子对父母的牵挂。

王嘉诚多次劝说父母去参加一些合适的体育运动，“最初，我明显感觉到爸妈有一些畏难情绪，也能感觉到他们的担心，一来，对抗性强的运动不适合，二来，一些合适的运动项目又怕学不会。”



“我们知道孩子希望我们有一个健康的身体，但之前参加的体育运动不多，所以有些纠结。不过，为了不让孩子担心，我们也决定试一试。孩子给我们请了一个羽毛球教练，教我们基本动作和要领，避免受伤。”王嘉诚的父亲王景告诉记者，“经过一段时间训练，我们开始逐渐喜欢上了羽毛球。虽然打得不好，但孩子一直在鼓励我们，运动的目标是为了让身体更健康，能够更好地享受生活的方方面面，打得好不好不重要，重要的是持之以恒地锻炼下去。”

在老两口的影响下，身边的一些同龄朋友也一起加入了进来。“人多了，也就更能坚持下来了。打打球，聊聊天，还能保持健康的体魄，何乐而不为？”王景笑着说。

除了运动，饮食也是保持健康生活方式的重要方面。同运动一样，饮食也需要有足够的坚持才行。近年来，越来越多中国人的饮食习惯逐渐向少油、少盐、低糖转变。中国人对健康生活的追求，从这一点一滴的实际行动中体现出来。

## 线上线下同频共振

近年来，中国互联网的快速发展，推动了运动健身领域的数字化、智能化转型。诸如运动手环等多种多样的运动装备走进了人们的生活，给中国人的运动生活增添了智能的翅膀。这张互联网，将线上与线下连接在一起，创造了更加丰富的运动场景，降低了运动的门槛，让中国人的运动生活更加异彩纷呈。

“跟着一起练，比平时坚持的时间都长了。”疫情期间，有人在家中跟着手机里的直播锻炼身体，一边看，一边练习，在直播间里写下这样的感受。

在Keep和第一财经商业数据中心联合发布的《国民运动健康趋势报告》中显示，受疫情影响，中国人对健康的关注度大幅提升，运动健身类手机软件的使用更加高频，有近八成人表示，疫情发生后，自己更加重视也更愿意运动了。

有的在线平台在疫情期间组织了线上马拉松比赛。今年以来，咕咚已经相继举办了首届线

上马拉松实时精英挑战赛、线上马拉松2.0测试赛等线上比赛，为热爱跑步的人们提供了线上运动平台，让人们不仅有了线下的赛事感，还有了参与感。

李博闻是一个跑步爱好者，他告诉记者：“我之前去各地参加过大大小小的马拉松比赛数十场。今年，我第一次参加了线上的马拉松比赛。虽然不能去不同的地方体验风土人情，但这也让我的脚步动起来，发现了许多身边的风景。”

也有人把运动这一爱好与职业结合在了一起。陈挑战是一个篮球迷，也是一个短视频发布者，他拍摄的视频受到了许多人的喜爱。“我很喜欢打篮球，所以特别喜欢模仿许多职业球员的经典进球和动作。运动不仅是我的爱好，而且是我的职业，更是我的生活。”

上图：市民在广州天河体育中心前的广场骑行。

魏劲松摄（人民图片）

左图：马拉松运动爱好者在贵州麻江县翁保村乌羊麻苗寨参加马拉松体验跑。

乔启明摄（人民图片）



## 暑期研学游镇海

张正伟 倪寅初

登上招宝山，一览雄镇英姿；走进海防遗址，重温抗战岁月；换上军装，在中国国防博览园体验“战争”岁月……这个暑假，来自上海的何栢和20多名同龄孩子一起，来到浙江宁波镇海区招宝山风景区，参加“寻找民族精神红色基因”主题研学活动，既放松心情，又学习了知识，收获颇丰。

镇海，有着千年历史，素有“海天雄镇”之称。这里不仅是中国海岸线上的璀璨明珠，还是“宁波帮”重要发源地和著名的“院士之乡”。

疫情防控常态化后，镇海以研学游为突破口，充分发挥山水资源和人文历史底蕴优势，推出“寻宝奇兵”红色基因游、“海丝溯源”人文历史游、“中国骄傲”现代工业游、“渔港文化”非遗传承游等主题研学活动与特色旅游线路，成为吸引游客、促进文旅产业复苏的重要抓手。

宁波简称甬，奉化江、余姚江在市区汇入甬江后，从镇海招宝山东流入海。招宝山虽然不大，但独特的地理位置，让它在历史上成为战略要地。明代以来，中国军民在此抗倭、抗法、抗英和与日寇作战。

绿意盎然的招宝山上，威远城巍然屹立，古火炮架设在月城上，“一夫当关，万夫莫开”。

山脚下，安远炮台、中法战争胜利纪念碑和环城而建的后海塘一起，向人们讲述着当年抗击外敌的历史。



欢迎关注本版微信公众号  
“人民日报行天下”



在距离招宝山景区10公里不到的庄市街道和镇海新城，正在依托宁波帮博物馆和江南第一学堂两大载体，打造“海丝溯源”人文历史研学线路，让人们在这里重走“海丝路”、追寻“宁波帮”精神。

在宁波帮博物馆，图片展、文物展等多种介绍宁波城市发展和“宁波帮”的文化活动正在开展。许多家长带着小孩来到这里，看得兴致勃勃、听得认认真真。

江南第一学堂又叫叶氏义庄，由叶澄衷筹资兴办。“兴天下之利，莫大于兴学”，从这里，走出了包玉刚、邵逸夫、赵安中等一大批“宁波帮”知名人士，也把宁波人“知行合一、知难而进、知书达礼、知恩图报”的精神带到了世界各地。

如今，学堂在继承优良传统的基础上，不定期开展传统国学、节庆活动，让学生和年轻人在这里接受传统文化教育，继承发扬宁波帮精神。

“镇海旅游资源丰富，我们正在利用中国大运河在此通江达海和古代海上丝绸之路起点港两大文化符号，打造全新的海丝文化研学线路。”宁波市镇海区文化广电旅游体育局局长阮一心说，通过研学游，将让更多的人通过镇海了解宁波、爱上宁波。

下图：招宝山威远城。汤越摄



## 葡萄飘香 迎客来

近日，江苏省句容市5万余亩葡萄陆续进入成熟期，吸引了众多游客前来体验采摘。近年来，句容市大力调整农业产业结构，发展现代化设施农业。当地建成多个大棚葡萄种植基地，发展农业观光和生态采摘产业，帮助农民提升经济效益，为乡村振兴注入活力。图为游客在句容市白兔镇致富果业专业合作社葡萄园采摘葡萄。钟学满摄

## 边疆筑起生态小康路

孔祥文



幅不仅仅悬挂在京新高速的建设现场，更深深印在了每一个人的心中。

巴里坤地区土质干旱，存水能力弱而蒸发量大，为了及早对施工便道和取弃土场进行“复绿”，技术人员经过反复试验，播下的几百公斤草籽，在两万平方米的土地上争相萌发、生长、开花、结籽，生机勃勃。

来自和田的工人努尔曼汗·阿卜拉说：“以前没有工作，家里生活很困难，感谢京新高速，让我不仅脱了贫，也对未来充满了信心。”

一条经过精心孕育的生态小康路正在不断成长，从内地延伸到边疆，更延伸到沿线各族人民群众心中。

上图：一群牛正要通过京新高速的动物通道，去往对面的牧场。李建军摄