

# 运动让身体更健康 生活更美好

**编者按:** 健康是人类永恒的话题,也是社会进步的重要标志。如今有越来越多的人愿意在环境优美的公园里跑跑步,在宽阔的广场上跳跳舞,在舒适的健身房里练练瑜伽,在校园的操场上踢踢足球……随着老百姓的生活条件越来越好,人们对健康的要求也越来越高,全民健身、乐享运动的氛围也在全县范围内越发浓厚,运动健身渐渐成为人们打开健康生活之门的“黄金钥匙”。



广播体操

## 寒冬也挡不住运动的热情

三九严寒,大地冰封,一股股寒流一步步向我们逼近,冷飕飕的风呼呼地刮着,光秃秃的树木,像一个个秃顶老头儿,受不住西北风的袭击,在寒风中摇曳。下午4点多,太阳就已经收起它那耀眼的光芒,好像也怕冷似的,躲进了像棉被一样厚的云层。以前,在傍晚吃过晚饭时,广场、街头总能看到一波又一波的人群在跳广场舞、散步,随着气温的一次次降低,大家都选择不出门了,户外在寒风中显得分外萧瑟、冷清。

不过,这对于爱好运动和需要运动的人来说,天气再冷也都不是事儿,他们可以从户外转到室内,健身房就成了大家的不二选择,既能锻炼身体,又不会吹冷风挨冻。推开健身

房的大门,迎面扑来的是一股热血沸腾的运动气息,与屋外寒风刺骨的冬天形成了鲜明的对比。跑步机、机械运动仪器、动感单车、瑜伽房、泳池等一应俱全,满足了各种运动爱好者的需求。“平时上班都是坐在那里,一坐就是一整天,累了一天下班回到家就往沙发上一躺,动都不想动一下,更不要说什么运动了,基本上为零,长期下去不仅身材走了样,就连身体都出现了各种毛病。后来意识到问题的严重性,每天晚饭后都去公园走走、跑跑,现在天气太冷了,室外根本坚持不下来,健身房就成了我的首选。”健身房的会员之一韩俊亚在跑步机上一边挥汗如雨一边笑嘻嘻地告诉记者。据了解,韩俊亚是一位银行工作人员,每天的工作就是从早到晚坐在柜台前为客人办

理业务,长时间不运动让她发觉自己的体重不断增加,随之而来的是体检报告单上出现的各项指标不正常,通过一年多坚持不懈的锻炼,身材变苗条了,身体也健康了,一举两得。健身房的工作人员告诉记者,健身房的会员基本上都是上班久坐族,还有一部分是业余爱好者,每天晚上7至9点是运动高峰期,即使最近天气急剧下降,还是有不少人前来锻炼。

生命在于运动,坚持体育活动,不仅可以增进健康,而且可以预防疾病。以自身的身体健康和运动能力为基点,结合自身情况进行适当的锻炼,不仅可以提高运动素质,还可以做到劳逸结合,使智力水平得到充分的发挥。

(祝倩南)

## 的哥也爱体育运动

下午三点,还未走进位于开发区的李宁羽毛球馆,便能够听到球场上不断响起球拍和羽毛球撞击的“啪啪”声,芜湖县QQ小型公交车的部分驾驶员们正在这里进行锻炼,他们都脱掉了冬季厚重的棉袄,或是两人一对进行单打,或是四人一组进行双打,伴随着跃动的步伐和挥舞的球拍,羽毛球在空中划出一道道优美的弧线……

由于开出租车需要长期坐在驾驶座,很多QQ车司机都会有腰酸背痛的情况,时间久了便容易出现颈椎病、腰椎病等病症,因此,很多司机都会在业余时间通过运动来锻炼身体。羽毛球这种易于参与、室内外兼顾、锻炼效果好且能够团体参与的运动方式便得到了QQ车司机们的一致喜爱。司机夏元福也是来这里打

羽毛球的一员,自2012年接触羽毛球起,他已经将这个爱好坚持了六年。最初的一年,夏元福和车队的同事们常在东湖公园的羽毛球场打球,但羽毛球这项运动受室外环境的影响较大,遇到刮风下雨的日子就只能“叫停”,随着球技的进步和对这项运动的日益喜爱,一群人逐渐将主场地移至羽毛球馆。每天下午三点,都有人来这里打球。后来,这群有着相同爱好的人还组建了一支安泰QQ小型公交车羽毛球队,在县内各项羽毛球赛事中,都能够看到他们活跃的身影。2017年,当他们在球馆老板那里得知湾沚镇举办了“新塔”杯羽毛球赛时,一群人便报名参加了比赛。赛前一个月,参赛选手们每天积极来到羽毛球场,加大训练强度,提升水平,最终拿下了团体赛第五的成绩。

夏元福告诉记者,在锻炼过程中,也

有受伤的情况发生。在他打羽毛球的第三年,由于不了解运动前热身的重要性,在一次日常锻炼中,他没有热身便上场打球,不慎腹肌拉伤,休养了两个月之久。在养伤过程中,家人曾十分反对他继续打球,但因为对这项运动的热爱,他坚持在休养期内咨询了相关专家,详细了解了打球的注意事项,康复之后继续回到了球场。在之后的锻炼过程中,他注意适度运动,不仅提升了身体素质,逐渐改掉了抽烟等不健康的生活习惯,也获得了家人的支持。和他一样参加羽毛球锻炼的QQ车司机们在不断地交流中,增强了彼此的友情,丰富了他的业余生活,也增强了对正确运动的了解。如今,大家在运动中受伤的情况已很少见,身体素质在锻炼后得到了提升。

(胡文婷)



太极拳



太极拳

## 校园体育运动丰富多彩

1月12日上午,虽然阳光明媚,但是冬日的寒风依旧冰冷刺骨,不过在红杨中学的操场上,只见9年级2班的同学们正在体育老师葛晓明的带领下,进行着一堂火热的体育课。红杨中学是芜湖县有名的全国校园足球特色学校,近年在足球体育方面取得的教学成果显著,多次在省、市、县足球比赛中斩获优异成绩。校园内营造了浓浓的足球文化氛

围,每个班级都组织了小足球队,每一年都会组织进行分年级的班级足球联赛。体育教学过程中,学校也更加注重校园特色足球教学活动的开展。在足球场上,只见经过简单的热身之后,葛晓明将班级喜爱足球运动的同学划分成男女两组。因为已经不是低年级的学生,同学们都有秩序的像往常以体育课一样进行着足球训练。与此同时,班

上其他喜欢羽毛球、乒乓球、跳绳等运动的孩子们,也在老师指挥下进行着各自的训练。天气寒冷,刚开始很多孩子还缩手缩脚、伸展不开,但不一会儿工夫,孩子们就能尽情地投入到运动之中,享受着文化课之余运动带来的轻松和快乐,孩子们的笑容映照着冬日的阳光分外灿烂。

(杨锋)

## 运动剪影



广场舞



冬泳



篮球



乒乓球



羽毛球



足球



跑步



瑜伽