

# 运动是最好的心理“润滑剂”

## 山西百姓“宅家健身”故事

近日，“健身直播”再度走红网络，“宅家健身”风潮再起。面对疫情，越来越多山西百姓选择通过体育锻炼增强体质、调整心态，不少人的生活也因运动而改变。



山西大学坞城校区学生在宿舍锻炼。

### 体育老师当“主播”

铺好瑜伽垫，架起手机，打开直播，上一节“健身课”，这是太原市双东小学体育教师郭腾飞近几周每天下午的固定活动。

从4月初开始，郭腾飞所在的小学因为疫情改为线上教学，为了带动自己班里的孩子加强居家锻炼，他开起了视频号直播。考虑到学生在家健身条件有限，郭腾飞的授课内容也尽量简单，让同学们找一块空地、铺一块垫子就能跟着他开始运动，

偶尔需要哑铃等器械时，他也会告诉孩子们拿矿泉水瓶等生活用品代替。

“刚开始直播间里只有几十个观众，都是我的学生，后来看的人越来越多，最高峰时能有2000多人。”他说，“这让作为新手主播的我有点小意外，没想到我的健身课会有这么多人喜欢。”

更让郭腾飞惊喜的是学生和家长们反应。“我自己的孩子也在家，直播过程中我经常带着他

一起锻炼，后来我发现很多家长也开始跟着学生一起运动，大家对我的训练模式很感兴趣。”他说，“休息的时候，我也会和学生、家长们在公屏上聊聊天，谈谈减肥、教育，感觉与大家的距离拉近了不少。”

“作为一名老师，虽然疫情期间没法出门工作，但我还是希望通过自己的方式去促使孩子们养成良好的生活和运动习惯。”郭腾飞说，“这会令他们受益终身。”

### “健康生活源于选择”

“决定一个人生活状态的不仅仅是环境，更多还要看你的选择。”这是山西大学新闻传播学专业研究生王晓妮在疫情期间的感悟。

由于疫情原因，王晓妮所在的山西大学坞城校区近期采取封闭管理，她与5名室友一起被隔离在宿舍楼里。“刚开始我们都很焦虑，整天盯着手机关注疫情消息，连学校安排的网课都没心思好好上。”她回忆说，“后来大家觉得这

样不行，必须调整状态，于是我们开始每晚一起锻炼。”

从那时起，宿舍每到晚上就多了不少欢声笑语。王晓妮和同学们跟着网上的健身直播一起锻炼，大家还会为彼此拍下视频，在微信群里共享。“我的身体协调性不是很好，有时做出来的动作奇奇怪怪的，会惹得大家哈哈大笑。”她说，“通过锻炼，我们获得了积极快乐的心态，树立了规律的作息，生活学习重回正

轨。”

体会到健身魅力的王晓妮悄悄给自己定了个小目标：疫情结束后争取瘦5斤，变得更美更健康。“过去一提到健身，我似乎总能找到不去的理由，‘课业太忙’‘没有时间’，直到现在我才发现这些都是借口。”她说，“疫情期间的经历让我改变很多，希望自己能保持热爱运动的习惯一直坚持下去，保持健康积极的生活态度，拥抱更加美好的人生。”

### “要改变孩子，先改变自己”

“学会和孩子一起玩，是父母的重要一课。”太原市民郑建金感慨道。

在医药行业工作的郑建金是两个孩子的妈妈，由于她和丈夫平时工作都比较忙，陪孩子的时间较少。但过去一段时间，两人有了更多这样的机会，因为疫情在家办公的夫妻俩每天陪孩子上起了线上体育课。

“爸爸妈妈，该锻炼啦！”每天下午四点半，是郑建金的女儿申

羽涵最期盼的时刻，因为那是她和父母一起运动的时间。指挥爸爸铺好瑜伽垫，让妈妈帮忙压腿做仰卧起坐……热火朝天的家庭锻炼中，整个屋子都充满了欢声笑语。

“过去我们跟孩子交流比较少，总习惯以‘家长’的姿态去命令她们，孩子们也总是有逆反情绪。”郑建金说，“但通过跟孩子一起锻炼，现在她们更愿意跟我们交流了，平时吃饭学习也都更主

动了，因为她们每天有了真正期盼的事情。”

改变的不仅是孩子，作为上班族，郑建金和丈夫平时很少运动，而最近的经历也让他们开始重新审视自己的生活。“今后我们会带着孩子，积极参与更多体育活动。”她说，“因为我们明白了，想要改变孩子，首先要改变自己。拥有一个健康的生活方式，是给自己和孩子最好的财富。”

据新华社电



郭艾伦上篮得分。 新华社 发

### 4比0横扫广厦

## 辽宁男篮夺得CBA总冠军

四年前，辽宁男篮在总决赛和浙江广厦相遇，他们以4比0横扫对手，夺下队史第一冠。

四年后，他们又一次在总决赛对阵浙江广厦，又是一个4比0，成就了辽宁队的第二冠。

4月26日晚，CBA总决赛第四场，辽宁男篮100比82战胜浙江广厦，将大比分最终定格在4比0——整个季后赛，辽宁男篮的战绩是9胜0负。

### 季后赛全胜

当辽宁男篮在第三场总决赛中以87比73轻取浙江广厦之后，不少媒体就已经在社交网络上开始计算辽宁队“横扫对手”夺冠的概率了。

毕竟，在CBA总决赛改制成为七局四胜制的比赛之后，前三场打成3比0的系列赛一共出现了10次，其中有4次出现了总比分4比0的“横扫”。

从最后一战前的备战训练来看，辽宁的状态也显得格外轻松。

特别是“活宝”莫兰德，还在赛前将社交网络头像换成了主帅杨鸣的一张“尴尬照片”，并且写道：“杨导让我把微博头像换了，不然就踹我。”

在今年的季后赛中，莫兰德在内线表现抢眼，在总决赛最后一场之前，场均可以得到11.6分和11.4个篮板的“两双”数据。

而在CBA历史上，能够在季后赛“全胜夺冠”的只有三支球队——在辽宁男篮之前，能够做到这样统治级表现的只有八一男篮和广东男篮。

之所以能够比肩曾经的八一男篮和广东男篮，这支辽宁男篮从上到下的心态，球队阵容结构上的稳定以及全体球员的健康，是几个重要的原因。

相比于辽宁男篮，缺少了胡金秋和赵岩昊两位核心的浙江广厦，不管是在内线还是外线都处于劣势，加上替补球员冯欣受伤，孙铭徽也是带伤上阵，这样的残阵以及缺少总决赛的经验，让系列赛一开始就似乎没有太多悬念。

### 火力全开

在冲击总冠军的最后一场，从比赛第一节开始，辽宁男篮就一改“慢热”的习惯。虽然孙铭徽在跳球之后率先投进了一个三分球，但在此之后，辽宁男篮就彻底控制了比赛的局势。

先是外援弗格以三分球回应，随后中锋韩德君顶着奥卡福的防守在高位转身突破。而浙江广厦则不能在场上给出回应，当奥卡福连续两次单打不中，加上球队的连续失误，辽宁男篮在第一节就将分差拉开了两位数。

可以说，赵继伟和莫兰德的连线，郭艾伦和韩德君的挡拆配合，撕扯着浙江广厦的防线；付豪和张镇麟的连续三分，则完全展示了辽宁男篮在锋线上压倒性的优势。

第二节比赛，辽宁男篮依旧火力全开——赵继伟、张镇麟和丛明晨先后命中三分球，不仅如此，赵继伟单节就送出多次助攻，帮助辽宁男篮一度将分差拉开到31分。

当浙江广厦依靠着外线投篮稍稍将分差缩小到27分时，郭艾伦依旧执着地完成了半场前的最后一次进攻，并且命中压哨投篮。

随后的下半场，比赛已经进入了“垃圾时间”，但辽宁男篮还是在场上尽力地执行每一个战术，这其实也是对于浙江广厦，以及对于整个总决赛最大的尊重。

据澎湃新闻