

健身、夜跑、飞盘、漂流……

太原人夜间消暑的N种运动方式

夕阳西斜，晚风徐徐。炎炎夏日，每当夜幕降临，省城太原各大公园、广场和露天球场，便会一改白日酷暑的沉寂，变得热闹起来，带来浓浓的烟火气息和生活氛围。比赛中的欢呼雀跃、健身器械发出的声音、只有自己能听到的呼吸声和心跳声，成为市民盛夏夜间休闲的特殊音符。



“乘风踏浪”的年轻人。

健身房里人气爆棚

城市的夏夜，正变得越来越长。晚上8时，白天的暑气开始退去，夜色绚烂起来，很多人结束一天忙碌，有的遛娃，有的逛街，但这个点，有人刚刚走进健身房。

“吸气放松，肩膀别翘起来，侧身坚持30秒……”7月11日晚8时，中正天街的一家健身房里人头攒动，充斥着快慢不一的脚步声和重物落地的轰然声。教练孙赛赛正在指导会员进行拉伸训练，无氧区里的多种健身器械处于“满位”状态，一派热火朝天的景象。

30岁的李萌刚刚从跑步机上下来，休息一会儿后，她重新扎好马尾，接着伏身、屈膝，用大腿前侧和臀的力量拎起杠铃，一组10个，不一会，汗就顺着鬓角往下淌。“工作久了，颈椎腰椎就会抗议。我一般先跑个5公里，再做点力量训练，近段时间明显感到晚上健身房的人气越来越旺。”李萌说。

在城市的另一头，千峰南路的仟仟瑜伽馆内，换上瑜伽服的栗子深吸一口气，练习垫上普拉提，栗子说，自己锻炼的初衷是减肥，坚持了一段时间后，逐渐爱上了运动的感觉，如今，晚上只要有时间，都会到瑜伽馆练习一个小时。“出身汗就不焦虑了……”

晚上10时，在公元时代城某健身房结束了健身的小彭放下了手中的器械，“收工”回家。走的时候，看到店里还有不少仍在挥汗如雨的会员。“教练说有不少人会错峰锻炼，最近他下了课收拾完器械都快凌晨1时了。”

公园里的运动魅力

天色渐暗，晚风微凉，运动产生的多巴胺十分解压。公园里、汾河边，不断有三三两两的跑者陆续跑过，脚步声、呼吸声，和快走团、广场舞者的热闹相比，都市“夜跑人”大多是安静地独自在跑，专注、认真……

每天晚上8时，家住和平南路的张雨都会换好衣服，来到附近的和平公园夜跑。与不少人晨跑不同，张雨夜跑是“不得已而为之”，由于早晨要忙着做饭送孩子上学，晨练对她来说有点“奢侈”，所以只能晚上去跑步。不过，这样以来反而躲开了夏天白天高温和太阳暴晒的苦恼。

跑着跑着，张雨慢慢喜欢上了这段独属于自己的夜跑时间，带上耳机听听书、听听音乐，这一个小时前更像是忙碌了一天后留

给自己的时间。“夏夜跑步记得喷驱蚊水，或者佩戴防蚊手环，跑完要拉伸，注意选择灯光明亮的地方，跑自己熟悉的线路。”

除了公园，太原还有一个运动圣地——太原滨河自行车道。时针走到了晚上9时、10时，汾河边上的运动画风逐渐从“跑”切换成了“骑”，结伴骑行的骑友们开始出现在了自行车道上。

炫酷的自行车，亮眼的骑行服，38岁的董先生，就是这些骑友中的一个。“周末打卡骑行道，很适合我。”作为中年职场人，董先生的运动时间固定在周末晚上，“几乎都是晚上9时开始，自行车道上骑上20公里左右，不影响睡觉和工作，有这份运动时间已经很幸福了。”

夜深了，在灯火通明的万柏林区龙华体育场，十几名年轻人正追逐着一个半空中飞行的圆盘，满场狂奔。只见一个男生如猎豹般矫捷地腾空而起，稳稳抓住，轻松落地，顿时得到场外教练的赞美“漂亮！”

这是一个戴着遮阳帽的帅气男生，也是这场活动的组织者线下活动俱乐部“MaxClub 飞盘”的主理人Johnnie温杰。温杰介绍，这项运动的全名叫“极限飞盘”，近年来迅速在各大城市的潮流运动圈里火爆。

飞盘的走红，离不开社交平台上的曝光。很多人初次看到飞盘，可能不是在生活里，而是在刷抖音、小红书的时候，因为一张好看的照片，或是一段热血的视频入了坑。

“我觉得飞盘太适合年轻人一起玩了，规则很友好，一场活动大概2小时，还分男子组、女子组和混合组。”每次活动，温杰为了照顾新人，还特意设置了新手局，会教大家一些简单的扔盘方法，“来玩飞盘的人以都市年轻白领为主。”

当天，一名新手参加了这场飞盘局，直呼过瘾。一开始，他只是简单地练习了几下，后来就被朋友“拖”上场，在场上飞奔了半小时后大汗淋漓，“没想到这么刺激，有点像足球比赛。”玩完后，小伙子还兴奋地表示，下次再来试试。

小众体育让人上头，大众项目更是火爆。晚上8时40分，记者来到滨河体育中心，这里的游泳馆、篮球馆和羽毛球馆，早已是人声鼎沸。工作人员表示，入夏以来，各场馆上座率都很高，“这里地理位置好，一直人气很旺，现在孩子们放假了，尤其是晚间和周末参与体育培训的人群也多了起来。”

在滨河体育中心的服务前台，可以看到羽毛球、乒乓球、游泳、篮球等项目场馆的基本结束时间都在晚上10时。“昨天举铁，今天打球，明天胳膊要出走。”周三晚上9时39分，“95后”女孩儿马晓婷在微信圈里发了一张大汗淋漓的“打卡照”，同时她约好“球搭子”，有时间周末继续。

赛场上的酣畅淋漓

夜漂流的诗意风光

夏天到了，最近汾河上出现了一批“乘风踏浪”的年轻人。每周末下午6时30分开始，一艘艇，一支桨或者一块板，他们在灯影斑驳的河面上自在穿梭……

“00后”女孩晓迪是户外水上运动爱好者，长马尾，肤色健康的她喜欢玩皮划艇和桨板，喜欢拿着划桨在水中切着浪花的感觉，更喜欢用桨板打卡汾河夜色。

“运动多少都会有风险，但皮划艇和桨板没想象中那么危险。”晓迪告诉记者，玩皮划艇和划船不一样，要把自己和艇当作一体，多练习就能掌握要领。“玩桨板不复杂，就是桨板荡漾在水面上，而人在桨板上，站着、坐着都行，还能躺一会儿看看天空，有点像少年派的奇幻漂流。”不过她强调，玩桨板对人的平衡能力、协调性还是有要求的，“一开始，人能站稳在上面并不容易，要多加练习。”

头一次参与龙城飞鱼水上俱乐部活动的桃子表示，“在水面上看到的景色和平时看到的，视角不一样，感受也不一样。”桃子说，从亮着灯的汾河桥下划过时，感觉就像诗词中描述的那样美好。“好风景让人特别享受，算是这些运动的额外收获。”

生活因夜间运动改变，温杰作为俱乐部的主理人，除了负责线上社群活动召集，温杰还要为参与者拍摄视频和美图，供大家分享打卡。“这样才能及时把照片和视频反馈给小伙伴们，他们也会有更多参与的兴趣。年轻人接受信息是碎片化的，他很可能因为对一项运动的‘一面之缘’，就去尝试或者加入其中。”

最后，忙完手头剪辑工作的温杰总结，与其说是推广飞盘运动，不如说是推广运动所代表的健康生活。“成年人的生活需要一些释放，以前都市白领的夜生活可能是手机、屏幕、夜宵，而现在可以是一场运动。”记者 陈珊 文/摄



深夜运动场上玩飞盘的年轻人。
第一次参加飞盘活动的玩家正在热身。

