

“哥几个，‘撸铁’去！”26岁的王鹏飞说，过年就是要多出点汗。“你不滑个雪，都不好意思过年。”45岁的王熙坦言，人到中年更需要找点乐子。73岁的赵建中则表示，过年就俩字：“踢球”。

迎着每一缕晨光，太原人于新春佳节的运动旋律中轻轻启程，翻开新一年的篇章。



萌娃滑雪成潮流。王韵菲 摄

乐享生活“动”不停

来一段长跑“旅行”

新的一年，来一场说跑就跑的旅行。

“说走就走的旅行，咱确实来不了。”34岁的刘源打趣道，“但是过年期间来一场说跑就跑的‘旅行’，问题不大。”跑过万亩生态园、崛围山、汾河景区……在刘源眼中，跑步即是一场特殊的旅行。

刘源自幼喜欢运动，从2020年开始，他迷上了奔跑的感觉。“跑步是一项最好的休闲活动。”刘源表示，“它不受场地限制，不需要怎么花钱，有双鞋就行。”

如果没有特殊情况，刘源每天都会去汾河景区跑两步，从长风桥跑到南内环桥，然后原路返回。“过年走亲访友的聚会，肯定不能少。”刘源说，“即便如此，还是有大把时间让你可劲儿跑。”

刘源坦言，每一次他开始奔跑，大脑会清空思绪，身心无比放松。“过年的时候，没有什么比跑跑步，更令人痛快。”他说。

除去传统的跑步、游泳、爬山等健身方式，越来越多的年轻人如今选择在健身房中锻炼，既强健体魄，又塑造优美身形。健身爱好者王鹏飞说：“哥几个已经约好了，过年‘撸铁’去。”

所谓“撸铁”，意指在健身房进行的力量训练，特别是使用杠铃和

哑铃等器材进行的举重练习。王鹏飞从事财会工作，下班之后他常常会钻进健身房“撸铁”。

“我平时的训练频率，每次一个半小时，一周大概三四次。”王鹏飞表示，春节期间的饮食高油盐、高能量，会对身材造成“巨大冲击”。“我已经确定了一套系统的训练方案，恢复和维持自己的身体机能。”王鹏飞说。

参与方式：虽然长跑与“撸铁”几乎不受时间场地限制，但是也有注意事项。冬季长跑需要注意颈部和腰部保暖，跑步前需要适当热身。另有研究表明，人体机能在此时段“撸铁”比较适宜。

来一场运动“年会”

新的一年，来一场大汗淋漓的年会。

“每年的迎新春足球友谊赛我都会参加。”73岁的赵建中说，迎新春足球友谊赛既是太原市足球爱好者的“年会”，更是以健身的方式为新年注满精气神。

赵建中是我市老一辈的足球人，他曾是山西省少年足球队成员，在球场上能攻善守。如今作为山西省中老年足球队的元老，赵建中司职左后卫，比赛活动中依然是“一夫当关万夫莫开”。

迎新春足球友谊赛始于2016年，由太原市足球协会主办，现已成为我市春节期间的一项全民健身品牌赛事。2024第九届迎新春足球友谊赛，将在2月17日在柏杨树足球场举行。

无独有偶，我市另一项新春传统赛事——省城贺岁围棋队际赛，将于2月15日至2月16日在三友围棋学府校区举行。

省城贺岁围棋队际赛于2016年首次举办，与传统一对一的比赛形式不同，队际赛分为3节进行，每支队伍6名队员两两搭档，轮流上场。

为了让各年龄段的男女棋手都参与进来，这项比赛还对棋手的年龄、性别进行了要求。“草坪棋院杯”2024年第六届省城贺岁围棋队际赛规定，各队必须有一名55周岁以上老棋手和一名女棋手，且老棋手和女棋手每轮比赛必须出场。

值得一提的是，党毅飞、王祥云、江声久等山西围棋职业及业余顶尖棋手，都曾在此项赛事中披挂上阵。各位高手们每年回乡，都会在山西省围棋协会的组织下，以比赛、讲棋、直播等多种形式，为棋迷们送上一份特殊的新年礼物。

参与方式：2月17日，柏杨树足球场，自带装备即可参与迎新春足球友谊赛。2月15日至16日，三友围棋学府校区，贺岁围棋队际赛顶尖高手轮番登场，建议备足茶水。

来一份冰雪“套餐”

新的一年，从风驰电掣的快乐开始。

45岁的王熙说，人到中年难免焦虑，生活中需要添加一点刺激的东西。譬如，滑雪。

“对于充满速度、自由的运动，男人真是没有抵抗力。”2019年，王熙在朋友的带动下接触到滑雪运动，并立即“陷”入其中，他毫不犹豫地办了一张年卡，并聘请了专业教练。

在王熙的回忆中，他初次学习滑雪时异常亢奋。“我记得来来回回滑了有几十趟，一直在滑，一直在摔，根本停不下来。”王熙说，“回家后我才发现，屁股都摔成黑色的了。”

在王熙的带动下，他8岁的女儿也在去年成为一名滑雪爱好者。“千万不要带孩子去滑雪场。”王熙打趣道，“因为孩子们学得太快了，会显得你有点笨。”

今年春节，王熙特意给全家安排了一场“滑雪聚会”。“今年要把我老婆练出来，老夫老妻做个伴。”王熙说。

雪场上人满为患，滑冰场亦是一票难求。人们在春节前后，一股脑“涌”上冰面，不仅一次次奋力向前，甚至旋转、跳跃不停歇。

36岁的刘远东以右脚冰刀为支点，在冰面上极速旋转，一瞬间模糊了众人视线。全套滑冰动作完毕，有好奇者上前打探：“为啥你能越转越快？”

刘远东小时候练习过短道速滑，2014年起尝试花样滑冰。“掌握了花样滑冰的技巧，人人都可以做到越转越快。”刘远东说，“当然，你还是会头晕。”

太原市的室内真冰场，都建在大型商场之中。春节假期既是商场最热闹的时候，也是冰场最火爆的时候。冰面上，有情侣携手“秀恩爱”，有朋友组团“寻开心”，还有以家庭为单位的“亲子时光”。

伴随一路欢声笑语，太原人于新春佳节的健身热情中张开双臂，拥抱新年的到来。

参与方式：采薇庄园滑雪场，推荐自驾路线为：卧虎山路-232县道-采薇庄园。此外，采薇庄园滑雪场在五一路与涧河路交叉口设有免费接送车，每一小时发车一趟，每日8时30分至17时30分之间发车。

记者 杨尔欣 见习记者 常文斐



春节在绿茵场上出出汗。太原市足协供图