

火热八月奥运同行

全民健身 有你有我

曙光点亮小井峪社区的清晨,陈晋脚尖跃动,跳起民族舞摇曳生姿;晚霞照进和平公园,魏鹏身影飞驰,一路奔跑一身轻松;夜风轻拂的山西体育场,足球小将以球会友,飞盘爱好者挥洒激情,腰旗橄榄球手分列对阵……

2024年8月,全民健身与巴黎奥运会相遇。社交媒体上,中国健儿的拼搏瞬间与夺冠靓照,令竞技体育的魅力与民族自豪感喷涌而出;公园广场或是健身场馆里,汗水和笑容挂在运动爱好者脸上,体育运动成为太原城市图景中的一抹亮丽色彩。

在这个热情与活力相遇的8月,全民健身与精彩奥运一路同行,全民健身路上有你有我,在奥运热情的带动下,竞技体育的魅力正逐渐向群众生活拓展延伸。

家门口的“微型奥运”

“在今年全民健身周系列活动中,引入足球、棒球、腰旗橄榄球等奥运会比赛项目。”赛事活动相关负责人梁佳表示,“我们举办‘微型奥运会’,就是要让运动来到大家身边,看得到,能参与。”

8月5日至11日,山西体育场以“全民健身与奥运同行”为主题,为市民送上足球、飞盘、棒球等免费“体育大餐”。

8月5日晚7时许,足球技巧全民挑战赛掀起了此次活动的序幕。来自爱德、星睿、卓越星等足球青训机构的小朋友们,在山西体育场天然草坪上展示自己的运动天赋。“我从幼儿园大班开始踢球,已经踢了五六年了。”11岁的朱逸辰说,“我觉得足球动作特别帅,希望自己也越来越帅。”在巴黎奥运会上,乒乓球比赛是朱逸辰的最爱。在他眼中,乒乓球的提拉扣杀动作,同样担得起一个帅字。“最重要的是乒乓球队总能赢球,就更帅了。”朱逸辰说。

山西体育场每日有两个场地开放时间,分别为6时30分至9时30分及19时至21时30分。跑步爱好者、健步行人群与接受体育技能培训的青少年携手上演“大联欢”。

“借助奥运热潮,引入更多充满活力的新兴运动项目,吸引更多人参与健身。”梁佳说,“我们要将山西体育场打造为一个全年龄段的全民健身基地。”

值得一提的是,8月8日全民健身日当天,这里还将举办中考体育万人公益体测活动。测试完毕后,专业教练会根据个人成绩提出训练建议。



小朋友在室内篮球场进行篮球运球训练。



健身爱好者在健身房中进行体能训练。



青少年在山西体育场内练习排球。
牛利敏 摄

社区里的“健身热潮”

每天早晨,一阵动感酣畅的音乐唤醒了小井峪社区魏阿姨等人的激情,一段活力四射的广场舞跳完,大姑娘、小媳妇、阿姨们头上沁着汗,精气神十足。

市民陈晋的清晨,则是从一场酣畅淋漓的民族舞开始。社区附近的太原市惠民篮球场里,陈阿姨有自己“专属”的小角落。掏出小音箱,调整好手机支架的高度。乐声响起,陈阿姨随着音乐时而扭腰,时而甩臂。她的3只宠物犬乖乖趴在一旁,当起了“最佳观众”。陈阿姨说,退休这几年,她先是跳广场舞,后来偶然发现网络上有很多优质的舞蹈课,便一头扎进舞蹈世界。隔三岔五,她和一群舞蹈爱好者还会举办线下聚会切磋,舞蹈已融入她的生活。

连续9年参加太原马拉松赛的魏鹏又进入紧张的备

赛阶段,和平公园的跑道是他最喜欢的地方。“一早一晚凉快,公园里空气好,每天跑几圈,别提多爽了。”

8月初,一场透雨后,在小井峪社区人气最旺的篮球场上,又传来拍球声和叫好声。气温降下来,球场的“热度”却升高了。下班后的年轻人,放假中的学生族,再加上家长们……纷纷到篮球场来一场“拼杀”挥洒汗水。

网球、射箭、击剑等项目是奥运会正式比赛项目,但在业余体育运动中,这些项目的群众基础有限。巴黎奥运会上,专业运动员以无与伦比的技术发挥向公众印证了体育运动的魅力,使得诸多小众体育项目引起了更多人的关注。以滑板为例,这项运动过去似乎总是和街头少年的形象捆绑在一起,但通过奥运项目的精彩呈现,又被重新定义、重新认识,增加了进一步普及的契机。

锻炼时的“科学指南”

要通过全民健身促进全民健康,必须树立科学健身的理念。“无论如何热爱,当开始一项运动时,建议先了解这方面的常识;在从事一些对体能挑战较大的项目时,最好先做一下运动风险评测,对自己的实力有所了解。”省疾控中心专家指出,公众参加运动锻炼,要根据自身情况,选择适合自己的项目,循序渐进。夏季打篮球、网球等,时间选择很重要,如果是室外球场,一定要选择气温相对较低的清晨或下午5时后,避开高温,以免中暑。气温过高时,游泳是不错的选择,一定要在安全合格的游泳场,提前做好热身。

对于中老年人来说,可以选择相对舒缓的八段锦、太极拳等项目,只要微微出汗就好,不宜运动量过大。大量流汗会带走电解质,容易让人疲劳,一定要及时补充水分。如果出汗过多,单纯喝水还不够,要喝运动饮料或是含电解质的水,也可以喝淡盐水,但不建议喝

冰水、冰饮。喝水一定要少量多次,因为运动后心脏的负荷需要一定时间才能缓解,如果快速大量摄入水分,会迅速稀释血液浓度,给心脏带来巨大负担。

运动后大汗淋漓,很多人喜欢马上吹空调或是洗冷水澡,这个习惯非常不好。运动后,毛细血管还处于一个扩张状态,突然遇到冷刺激,机体抵抗力就会下降。专家建议,大家剧烈运动后慢走一段时间,让机体得到适度缓冲。

这个夏天,奥运燃动激情,全民健身火热。一场场高规格的体育赛事,让参赛者、观赛者乐在其中。在精彩奥运赛事的带领下,以及场地设施、赛事活动、科学指导等多点支撑和共同发力下,越来越多的人成为全民健身的参与者、科学健身的受益者、健康生活方式的引领者,全民健身已成为社会新风尚。

记者 杨尔欣 魏薇
见习记者 常文斐 文/摄