

# 走,到家门口健身去



市民在公园健身

体育赛事多,运动氛围浓;公园、场馆遍布,处处可健身;专业指导员来到居民身边,传授科学健身。在太原,即便炎炎夏日,依然充满“动感”。“去哪儿健身”“如何健身”已不是问题,只要你愿意,家门口就能享受运动的快乐。

## 成为时尚

傍晚,市民陈娜与朋友来到汾河景区的山西体育中心附近,坐上一艘皮划艇,在水面上奋力挥桨。微风拂面,两岸亮起璀璨灯光,她感觉惬意无比。

同一时刻,在吾悦广场的攀岩区,市民刘涛神情专注,脚尖踩着不规则的“岩块”,全身肌肉发力,一步步向上攀爬。如今,健身已不局限于跑步、游泳、骑行等常规项目,飞盘、射箭、击剑等新潮运动,也逐渐走入市民生活,全民健身日趋呈现多元化、个性化、时尚化的新特点。

对于年轻人而言,健身也从增强体质、延伸成社交的新方式。穿上骑行服、戴上码表、扣上头盔,28岁的侯珊珊是一名骑行爱好者,每天上下班她都会骑行回家,来回15公里的路程对于她来说,只是热身。晚上,她时常约上三五好友,与风为伴,再享受1个多小时的自由骑行。运动健身的同时,也释放了压力。她笑着说:“我其实很‘社恐’,但是在骑行中朋友们都说我是‘社牛’,骑行让我看到了不一样的自己。”

还有人,喜欢“跟着赛事去旅行”。市民刘杰酷爱跑步,不仅连续多次参加太原马拉松赛,还经常去外地,参赛之余来场City walk。与他一样,用运动健身为生活“加料”,正成为许多人眼中的新时尚。

健身有场地,有氛围,也有人教,如今越来越多的人迈开腿、动起来。市政府新闻办最近举办的一场新闻发布会上透露:当前,全市国民体质监测合格率达91.8%,超过全国、全省平均水平。这是坚持健身带来的好处之一。

记者 李涛 文/摄

## 氛围浓厚

晚上8时,滨河体育中心的羽毛球馆内,回荡着密集的“砰砰”击球声。

市民刘若涵灵活走位,与朋友打着球。“下班后,我们都要过来打会儿球,很解压。”她说:“大家的运动热情真高,每天来的人很多,晚一点就没位置了。”太原的健身氛围浓,这一点有目共睹。太原马拉松赛、太原汾河龙舟公开赛、环太原公路自行车赛、世界乒乓球职业大联盟(WTT)常规挑战赛、2025中国网球巡回赛太原公开赛等赛事,一个接一个,规格都很高,成为太原体育的亮丽名片,也点燃了市民的健身热情。

当下,体重管理“火”了,人们的健康观念也随之增强。不少人经历过:身体不适,去看医生后,被叮嘱“平时要多运动。”在中小学校,“每天一节体育课”成为常态,体教融合逐步形成,健康第一的教育理念帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质。

居民在体育公园慢跑,开启元气满满的一天;傍晚,篮球场上,年轻人快攻投篮,组队竞技;夜晚,羽毛球馆、网球馆击球声、呐喊声此起彼伏。一年四季,从早到晚,城市都充满了“运动气息”。

## 有人指导

“双手托天理三焦,左右开弓似射雕……”玉园南社区活动室内,63岁的吕省军带领居民们练习八段锦。老吕已退休,现在的身份是社会体育指导员。他本身热爱体育,考取了国家体育总局颁发的三级社会体育指导员证书,不仅擅长八段锦、太极拳等传统健身功法,还精通广场舞编排、健身操教学及器械健身指导。

他感慨道:“大家的健身热情高涨,不过,任何运动,都要遵循安全第一的原则。否则,效果会打折扣,甚至会受伤。我要做的,就是教给大家如何科学健身。”“大家一定要注意,手要抬平,脚要伸出去,这样不仅动作优美,而且不会造成身体的不适。”54岁的张利琴,同样持有三级社会体育指导员证书,每周二会来到朝阳街社区,教居民健身。她眼见越来越多的人动起来,并养成了习惯,心里很高兴,“跟我学八段锦的居民,来了一拨又一拨,有老人也有年轻人。”

这样的社会体育指导员,全市现有18732名,每千人拥有3.43名。他们利用自己的经验与优势,为不同群体制订适合的“运动处方”。

市民在家门口的篮球场打球



## 场地很多

清晨6时,市民赵凯从丽华海景苑小区出来,步行8分钟,迈入迎泽公园东门,沿着塑胶步道慢跑5公里。他说:“我喜欢在公园跑步,环境好,景色美,运动过程是一种享受。”

对于很多市民而言,公园是健身的首选去处。太原的公园数量多,和谐公园、双塔公园、和平公园、滨河体育公园等遍布东西南北。无论住在哪里,几乎都能“抬脚入园”。

晚上7时,市民侯杰从东昇佳园小区走到附近的篮球场,不到5分钟。他每周至少3天与朋友们在此打球。市区有很多这样免费开放的户外球场,还有专业的室内场馆,可满足人们对于羽毛球、网球、乒乓球、篮球、足球、匹克球等球类运动的场地需求。

对于66岁的樊梅菊来说,楼下的健身角最适合自己的。她所在的太白大院小区,完成老旧小区改造后增添了健身器材,很多与她一样的老年人,养成了早晚坚持锻炼的习惯。大家聚在健身角,一边锻炼,一边聊天,还拉近了邻里关系。

不少市民有同感:家门口就能实现的“健身自由”,怎能不爱上体育运动。

市民在滨河自行车道骑行

