

若要人生幸福快乐,强身健体很有必要

建德推行全民健身颇有成效

童凌

不知从何时起,健身这个词开始高频率地出现在年轻白领、中年、乃至老年人口中。进行体育活动,不仅有保持身体健康和改善身体形态的功效,从生理上来看,有强身健体的作用;从心理上来看,还能陶冶情操,使不良的情绪得到疏导。随着时间的推移,越来越多的人开始着手为自己制定一套量体而行的健身计划。建德的全民健身一直推行得不错,除定期举办的一些体育相关类活动外,市民朋友们也能积极利用空闲时间主动进行锻炼。



工作之余,不忘健身

建德的生活节奏不算快,能自我利用的时间也相对较多,跑步、游泳、跳舞、高温瑜伽,都是年轻人的热门选择。

许多爱美的女性选择了练习瑜伽,它对于身体疲劳、骨骼僵化、肌肉松散、脂肪堆积都有良好的消除和缓解作用,特别适合上班族。在一家热瑜伽室内,笔者见到几位身着瑜伽服的女性在教练的带领下练习着,呼吸深长,动作缓慢柔和,却刚毅有力。

“不少学员开始都是冲着减肥塑身来的,但练着练着就爱上了,因为练瑜伽的好处太多了。”据教练所说,高温瑜伽适合所有人群,它的效果可以说是立竿见影,能刺激淋巴系统、排除毒素,迅速消除脂肪、令皮肤光泽,还能改善视力和听力,培养专注力增强自信心;长期坚持下去肌肉会结实和身体柔韧度也会上一个新台阶,又能防止运动所造成的损伤,还有增强心肺功能、促进血液循环及新陈代谢、帮助消化、提高身体的免疫力等奇效。

燕子女士是瑜伽室的资深学员,她告诉笔者,未练瑜伽前,她一直是夜跑爱好者,每天晚饭后她都会绕着彩虹桥和白沙桥跑一个圈,但家人觉得一个女人在乌漆抹黑的夜里跑步不安全,她便改练了瑜伽,没想到一练便是三年。

除了瑜伽等室内健身,最受市民青睐的还是跑步。市民傅先生表示自己每天清晨坚持长跑已有近十年之久,他说:“我现在是清晨跑步,在办公室间隙做做简单的运动操,到了休息天便约上三五跑友一起酣畅淋漓地跑一场。”

临阵磨枪,不快也光

不仅年轻人注重健身,退休人士的锻炼热情也不容小视。

每天东方鱼肚白出,便能看见三五成群的老人结伴在江边或广场锻炼,有舞剑的,有打拳的,还有练太极、跳扇子舞的,锻炼时一丝不苟异常认真,只在休息时才闻说笑声。

家住老广场附近的刘爷爷今年已是九十高龄,退休后的几十年间他一直坚持舞剑,若无特殊原因,从不间断。他告诉笔者,锻炼必需持之以恒,每天清晨他背着剑来江边,先压腿热身,再舞剑一小时左右,长期不懈坚持的结果全都体现在他身上,手脚灵活,无病无痛。他说:“记得2009年甲流大暴发,流感传播的速度非常快,猪生病了,宠物生病了,我的朋友们也陆续传来生病的消息,人心惶惶中我依旧天天坚持锻炼,我始终认为强身健体是抵抗病菌的最好方法,比吃药打针更有效。”

除了清晨锻炼的,还有许多老人选择傍晚健身。

在傍晚健身的大群体中一般分为两类,一类散步,在沿江绿道上快、慢走相结合,视身体情况而定时长;另一类就是红遍全国的广场舞,自备音响,自备服装,由一人或两人领舞,十几到几十人为一队,一个动作都不马虎,重视的程度不亚于专业舞者。

市民王阿姨还认真地解释了傍晚健身的好处:“不用天不亮就起身,就不会吵醒家中的小辈;早晨雾气露水重,还都附着灰尘污浊,对呼吸道不利;吃吃喝喝一整天,傍晚出来跳跳舞正好帮助消化吸收。”

广场舞队伍中鲜少存在的男性方先生

也笑着表示早上要帮儿女照顾孙儿,安排早饭,晚饭后锻炼才是最为放松的,也更适合中老年人的活动特点:“跳广场舞既紧随时代步伐,又强身健体,还能加强社区居民之间的交流,我是刚加入不久的,不是说‘临阵磨枪,不快也光’嘛,只要肯动起来,什么时候都不嫌晚。”

全民健身,从小做起

说起锻炼,广场舞阿姨们纷纷表示最该加强健身教育的是孩子,她们都表示自家孙儿孙女放学后几乎足不出户,哪怕作业完成了也是捧着手机或是故事书不愿出门:“现在的小孩懒,怕苦,怕累,怕出汗。”

据悉,自教育部要求中小学生在在校期间必需保证每天户外运动时间不少于一小时以来,我市中小学校积极响应,除了早上统一锻炼的“大课间”外,还有体育课和自由活动时间,哪怕遇到阴雨天不能进行正常户外活动时,也会让学生们在教室或多功能厅进行小范围活动。

建德某小学五年级的班主任老师表示,在校一小时锻炼时间她们能保证,但离校后孩子们的锻炼情况只能靠家长的配合了:“我们有硬性规定的锻炼打卡任务,包括跳绳、仰卧起坐、坐位体前屈等,每天做完运动拍视频上传,但依旧不是所有学生都能完成,还要看家长的重视程度。”

全社会都在关心学生的身体健康问题,但现在的学生却普遍缺少运动。市民鲁先生说自家孩子暑假后即将升入小学五年级,从暑假开始,他便给孩子制定了一系列的健身计划:早晨跳绳三百个,午睡前做仰卧起坐两分钟,晚饭后随他一起慢走四公里,周末去严分游泳。“必需给孩子压力,不能让他们随心所欲,不论锻炼还是学习,老师还是家长,将来他一定会感激当初逼他的人。”

生命在于运动,动则不衰用则不退。生命在于健康,只有拥有健康的身体,生命才有价值,也只有健康的身心才能应对人生的沉浮起落,才能为社会做出更大的贡献。

