

七贤论道

# 既然职业赛事停摆 那就我们自己上台

西西里大区的代利亚市封城之后,很多人不顾禁令在外面乱跑,找的借口五花八门,有出去买烟的,有请人上门做发型的,还有出去烧烤的。最让市长痛心疾首的是,有人呼朋唤友出去跑步。

大家强烈的锻炼热情,让市长感到太无厘头。他说,自己二十年来断断续续在跑步,知道这个五千人口的小城跑步族不超过二十人,那些口口声声叫喊放我出去、我要跑步的,上一次跑步大概还是在学校操场上。

从意大利回来的留学生反映,米兰等地最近跑步的人也多了起来,意大利人好像突然听进去了张文宏的忠告,自身免疫力是最好的药物,好像也明白了侠之大者为国为民的钟南山老爷子八十多岁了,丝毫未显老态的秘诀,就是持之以恒的健康投资。于是乎他们临阵磨枪,不快也光。

新冠肺炎给全世界职业体育发了把哨子,提前吹响上半年甚至全年赛事的终场哨,赛事主办方的损失惨重,欧洲杯20亿美元, NBA10亿美元,西甲7亿美元,德甲3亿美元。

职业赛事停摆,英国球迷饥不择食,上一场社区比赛有上千名球迷围观。欧美体育职业化程度高,狂热程度也高,遥遥无期的停摆,那些冬天光膀子看球,不呐喊毋宁死的狂热拥趸日子怎么过,真是个问题。

对中国的体育爱好者来说,这不是大问题。一则我们在全球率先控制住了疫情,现在推开窗户,外面春天明媚,杭州户外踏春兜风已经允许摘口罩,压抑已久的运动健身热情可以报复性释放。就算前段时间居家隔离期间,大家也各显神通,锻炼秘籍五花八门。只要思想不滑坡,办法总比困难多。原地五分钟徒手操,就可以大汗淋漓,浑身每一个毛孔都像吃了人参果,无一处不舒服。

有人像老牛拉车一样,在客厅里竟然跑起马拉松。有人在小区义务给小孩开体育课,规定时间规定地点规定距离,每天上课。

国内外停摆的职业体育赛事越来越多,但朋友圈里关心五大联赛什么时候开张、奥运会延不延期,明显比关心自己什么时候可以摘口罩、什么时候附近篮球馆和足球场能放行的少。

有机构预测,腾讯一季度的游戏收入同



比增长32%以上,但二季度就回归正常。疫情一缓解,宅家玩游戏的人就会开门,开路开练。

2003年非典后十七年来,能够感同身受的一个社会改变,是向健身要健康的观念慢慢深入人心,运动健身的人群爆发性增长。

世纪之初,城市公园里,江河湖边,锻炼的基本是老人,体育场虽悬挂的横幅写着:每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子,但体育场除了足球比赛,很少有其他运动健身人群。那时候国内长跑赛事,只有北京马拉松有点规模,参加人数刚过两万。2003年的杭州马拉松,还叫浙江省暨杭州市国际马拉松,参赛人数不到5千。

现在的体育场,一到傍晚,走的跑的跳的,老的少的男的女的,锻炼人群黑压压一片。浙江平均每个县都有一个马拉松比赛,规模稍微大点的赛事都需要抽签,中签率比很多摇号的楼盘还低。除非上了年纪,否则每天走12000步,微信朋友圈基本不可能占领一个朋友的封面,而有目的、有规律的锻炼,每天慢跑或快走10000步,就有显而易见的锻炼效果。健康投资就是这么简单,只要有心,几乎零成本、无门槛。没有运动天赋,走路总会的吧?

那场非典是不是大众健康理念的转折点,有待考证,北京奥运会后还设立了全民健身日,但这些年来,转变实实在在。运动健身人群遍布城乡各个角落,覆盖各个年龄层次。我们的足球水平在世界上还忍辱负重,但广场舞人口一定世界第一,武汉方舱医院里,都有人跳。跑步骑车的人口,也比欧洲任

何一个国家的总人口都多。

这个巨大的变化,是一种巨大的进步。钟南山不止一次言传身教,经常性的体育锻炼,对提高一个人的身体素质和免疫力有多重要。疫情最危急的时候,上海张文宏说,他还没看到,保持社交距离、戴口罩、勤洗手三点都做好,还被感染的。他另外一个忠告就是,最好的药物是自身的免疫力。

健康的体魄是自己、家庭和社会的财富,如果平时还没有什么感觉,经过这次磨难,很多人会有切身感受。

每天锻炼一小时,对绝大多数人来说不是问题。太忙,没时间不是理直气壮的借口。一个支援武汉的浙江医生每天还能坚持练一会八段锦。你我有他忙,有他重要?

不是说一个人每天要跑十几公里,游上千米,踢一场球,或者健身房大炼钢铁一小时。像职业运动员那样苦练,对提高免疫力未必有帮助。具体怎么练,科学家和医生比体能教练有发言权,但生命在于运动,运动在于坚持,坚持就能胜利,肯定不会错。

上半年职业比赛清零,今年重大赛事全部停摆,对体育爱好者和普通人的挑战,无非是个角色的转变:把自己从专业的球迷和观众,变为业余的运动员和爱好者,既然比赛停摆,那就自己上台。不管室内室外,不管有没有基础和特长,总有一款适合你。

这几天有市长在带头下馆子,也有体育局长在带头骑游。阴霾过去,一切在回归正常,动起来,好起来,不负春光不负卿。

本报记者 吴鹏

游客在上海后滩湿地公园骑行。



3月21日,在澳大利亚悉尼邦迪海滩,两名市民在关闭的海滩外步道上跑步。