

# 杭州景荷中学开出了“减压健身房”,学生们都爱去,最火的是打沙袋 学习累了打几拳 心情差了踢几脚



健身房里最受欢迎的道具是沙袋

本报记者 高华生

器材无非就是些拉力器、动感单车,还有减压沙袋(宣泄人偶),地方也就是以前空置下来的教室。在杭州景荷中学,有一间“减压健身房”,启动一年多来,不经意间成了很多学生午休、课间打卡胜地,也有不少学生把这里当成自己放松解压的“心灵避风港”。

## 沙袋是大家的减压神器 女生也爱来拳打脚踢

所谓的“健身房”其实挺简陋的,本报记者现场观察到,这间原来在教学楼四楼空置的教室,黑板上写着“清荷园”三个字,不大的空间里放置了拉力器、动感单车、室内多功能训练器械,还有减压沙袋等比较常见的健身器材,成了现在的“减压健身房”。

欢声笑语是从午饭后陆续响起来的,来的学生由少到多,声音也由小到大,不光有男生“嘿哈”的锻炼声,也有女生兴奋的尖叫声。不一会儿就有差不多二十多名学生在这里放松减压。

“心情比较差、压力比较大的时候,会跟同学过来一起打打拳,锻炼完了心情会变好,压力也会缓解不少。”景荷中学九年级学生高林俊在满头大汗中结束了减压锻炼,他告诉记者,第一次到“减压健身房”放松还是在八年级的时候,当时只是对

这里比较好奇。

这个健身房和学校体育馆不一样,里面的器械比较符合他的需求,他最喜欢的项目是拳击,打起沙袋来感觉很舒服,能缓解压力。在这里打拳也和上体育课不一样,不需要考虑动作是否标准,自己感觉怎么舒服怎么来,甚至对着沙袋尝试“腿功”也是常有的事。

高林俊说,像他这样的同学不少,还有不少女生也爱在这里拳打脚踢。

“我们女孩子在外面形象可能比较温柔,在这里你会发现我们打人偶的时候也会很(暴力)……”同是九年级的钱晨雨笑着说,她会游泳、跑步、羽毛球等运动项目,但还是觉得在这个健身房最容易释放自我,“比如学习的压力,生活中的负面情绪,都能在这里通过锻炼得到释放。对我来说,这里更像是一个避风港。”

## 既是锻炼好去处 也是心理辅导室

景荷中学体育教研组长刘金奇告诉记者,来这个健身房最多的是初一学生和初三学生。初一学生爱来,主要是对健身器材的好奇;初三学生爱来,则是通过运动宣泄学习和其他的一些压力;还有一小部分学生是比较注意个人形象,特意来锻炼肌肉线条的。

“体育课上运动是规定动作,健身房里运动是自选动作。”刘金奇这样解读“减压健身房”和学校体育课的区别,有不少学生到健身房锻炼后,会向他和其他体育老师咨询器械使用和锻炼方法,比如拳击躲避、挥拳技巧、简单拳法等等。

“减压健身房”最开始的时候只有一个拳击沙袋,后来发现爱打拳的学生很多,学校又补充了两个,即便这样有时候一个沙袋还要好几个学生一起共用,大家你来我往玩得不亦乐乎。

## 中国大陆男选手 海外大师赛正赛历史首胜 吴易昺再创历史

本报讯 北京时间3月9日,ATP1000印第安维尔斯大师赛结束第一轮较量,杭州小伙吴易昺历经三盘以6-7(6)、6-0、7-6(3)逆转战胜了穆纳尔,赢得开门红,闯进第二轮。

这是吴易昺继2018年上海大师赛后再次获得ATP1000级别赛事的胜利,同时也是中国大陆男选手在海外ATP大师赛单打正赛首胜,吴易昺再次创造了中国男网的历史。

首盘比赛吴易昺错失1个盘点,在抢七局出现两个双误,6-7(6)不敌穆纳尔。来到第二盘后,吴易昺调整了状态,送蛋6-0扳回一城。第三盘吴易昺和对手再次纠缠到抢七,吴易昺率先破发,成功拿下第三盘。

此次印第安维尔斯大师赛,吴易昺是获得了正赛外卡参加,这是他时隔近5年再次出战大师赛,也是吴易昺职业生涯第4次征战大师赛。

“23岁的吴易昺前不久成为了首位夺得ATP巡回赛冠军的中国球员,也成为了中国历史上排名最高、首位闯进TOP60的男球员。”赛事官网写道。

在达拉斯站夺冠后,吴易昺选择休战,训练成为近一个月时间的主要任务,目前世界排名位列第67,大师赛作为抢分大赛,是他继续冲击更高排名的机会。本次印第安维尔斯大师赛的中国男选手还有从资格赛突围的张之臻,他首轮抽到了资格赛幸运落败者波普林。

在同天进行的WTA1000印第安维尔斯女单首轮,中国金花王欣瑜以6-3、6-1战胜梅尔滕斯,王曦雨4-6、6-2、6-3战胜达尼洛维奇,朱琳4-6、3-6不敌特苏伦科。

## 新闻+

### ATP1000大师赛

ATP指的是职业网球联合会, (Association of Tennis Professionals, 缩写:ATP),是世界男子职业网球选手的管理组织,与女子职业网球选手组织WTA对应。

在ATP的赛事体系中,巡回赛要高于挑战赛,在巡回赛中根据冠军最终获得积分不同可分为250、500、1000等不同级别(吴易昺之前获得冠军的巡回赛达拉斯站为ATP250),ATP1000级巡回赛也被称为ATP大师赛,在ATP赛事体系中级别仅次于四大满贯和ATP年终总决赛。在全年的赛事中,ATP1000大师赛有九站,上海大师赛也是ATP1000级别赛事。 本报记者 曹林波