

# 秋高气爽好健身

本报记者 吴茗 于悦 马贺 韩玉红

## 社会调查

白露已过，秋意渐浓，阳光正好。长春市民纷纷来到户外，或休闲、或健身、或养生、或运动，在秋高气爽中，一起为健康生活动起来。

### 镜头一：

秋天的南湖公园别有一番韵味。一阵微风拂过，湖水波光荡漾，岸柳随风摇曳，曲桥亭榭在湖水中倒映，高大挺拔的松树林沐浴着秋日暖阳。

9月8日，南湖公园里凉爽宜人，游客络绎不绝。林荫道上，人们三三两两地散步；湖心岛岸边，孩子们拿着网兜欢快地玩水；休闲区里，大家享用着美食悠然惬意……

岸边，市民杨妹正陪着女儿玩耍。她告诉记者，由于家在附近，所以经常会来南湖公园散步。

“我本来是一个不爱运动的人，平时上下班开车，回到家里吃过晚饭就不想动地方了，所以在日常生活里，身体基本得不到锻炼。以前年轻时还行，干多少活都不觉得累，但最近几年，身体素质明显下降，爬几层楼得歇好几次，更别提拎点蔬菜水果之类的。我爱人是医生，他说我就是缺乏锻炼，体质也跟着受影响。”在爱人的建议下，杨妹开始走出家门，逐渐增加户外活动。

“咱东北的秋天最舒服了，阳光充足、空气清新、气候宜人，人们也更喜欢在凉爽舒适中走进大自然，参加各种各样的户外运动。”杨妹说，秋天不仅是锻炼身体的黄金时期，也是养生保健，尤其是养肝养肺的好时节。“中医说秋天时人体精气处于收敛内养的阶段，所以运动量不宜过大，切勿大汗淋漓，以防出汗过多造成阳气损耗，可以选择一些轻松平缓的运动，比如慢跑、太极、快走、瑜伽等，保持适时适度、循序渐进地进行。”

“如今人们的生活越来越好了，越来越有品质了，更多的人开始注重养生了。这几年咱长春的环境不断变美变好，不仅增植增绿，还在百姓家门口建起了多个口袋公园，更有湿地公园、主题公园等等，修建了广场、凉亭和步道，安装了基础健身器材，为的就是创造更多的休闲健身运动空间，提升百姓幸福感。”

据了解，9月1日，南湖公园开放了新建的全民运动场，总建筑面积约5300平方米，其中包括1条跑道、1个笼式足球场、2个标准篮球场、2个羽毛球馆、1处儿童沙坑等。这也是继2021年建设湖心岛室外智能健身房之后，南湖公园针对全民健身所推出的又一惠民举措。

### 镜头二：

一会儿花式绕桩，一会儿快速过桩，一会儿又玩起了老鹰捉小鸡……9月8日，超越大街附近的广场上不时传来阵阵欢快的笑声。原来，这是一群年龄不大的轮滑少年在宽阔的广场上训练。

“咱们先训练一下绕桩，然后再练习怎样加快速度。”在仔细确认过孩子们已经穿戴好了的护具后，教练李国涛领着他们做准备活动，打开全身各个关节，避免孩子们在运动过程中受伤，然后对于前期学过的轮滑动作进行逐一指导，确保每个孩子动作标准到位，为实战练习打好基础。

“一般我都是先带着他们来三圈慢速滑行，再让他们自行进入三圈快速滑行，然后分组接力或是花式训练，孩子们就能逐步进入最佳状态。”李教练告诉记者，他们每天



小学员为陆地冲浪板爱好者们展示高超技术。

韩玉红 摄

下午都来这里训练。“这附近小区少，来广场散步的居民不多，所以有足够大的地方用来训练，不会影响到别人。”自从李教练带着几个学生过来后，孩子们训练的身影吸引了不少路过的居民驻足观看，慢慢的，也有附近小区的居民带着孩子一起来玩轮滑。

“轮滑是一种张扬个性的运动，孩子们喜爱轮滑运动，不只是能够找到快乐，还对提高身体协调能力、增强体质、增强自信心都有非常明显的效果。”市民付芳语家的孩子今年7岁了，原来性格比较内向，还有点胆小。她告诉记者：“为了让孩子变得开朗些，我和我爱人带着孩子一起报了轮滑班，一起学轮滑，渐渐地，孩子不仅身体变好了，也勇敢了，愿意跟同龄人交流了，还交到了不少好朋友，周末总约着一起出去玩。”

在现场记者看到，虽然孩子们训练中不时摔倒，但都是一笑置之，自己爬起来继续运动。在秋日暖阳里，孩子们挥洒着汗水，收获欢乐和健康。

轮滑不仅是孩子们的运动，还深受中老年人的喜爱。在文化广场、劳动公园、南湖公园等长春市各大广场、公园里，总能看到银发族们“顶盔贯甲”，脚踏轮滑鞋，快乐地绕圈滑行。

“别看咱速度不快，花样不多，但玩得很开心。”60多岁的赵阿姨经常在家门口的公园里玩轮滑，有时候也和朋友们一起去南岭体育场的专业轮滑场馆玩一玩。“我是退休以后才开始接触轮滑的，刚开始也摔跟头，后来就好了。现在我每天都要在场地里滑几十圈，体验速度与激情，那份快乐是别的运动无法体会到的。”

今年63岁的裴恩勇学习轮滑已经有几年时间了，他说，这个爱好让他的退休生活过得更充实了。“运动中寻找快乐，我们爱轮滑的中老年人碰到一起，滑两圈就都成了好朋友，每天在一起特别开心。”

### 镜头三：

9月8日下午，记者来到长春市高新区咖啡小镇小区，看到在位于小区中心的休闲娱乐广场上有不少孩子正在玩耍。家长刘倩告诉记者，现在这里已经成为小区里孩子们最喜欢的活动区域。“今年夏天物业在小区的水池里投放了很多鱼，有红色的、金色的，孩子们特别喜欢看。后来又新增了乒乓球台，健身设施也在不断更新换代，孩子每天学习之余就喜欢下楼和小朋友一起玩，跑跑跳跳很开心。”

“大人们工作都很忙，也没有太多时间带孩子出去玩，但是孩子又需要户外活动，所以家门口能有个环境优美、设施齐全的小广场真是太好了。”刘倩表示，“现在我儿子每天写完作业就要下楼玩，有时候下去晚了的小伙伴就会在楼下喊他，孩子们还会带上玩具分享，我们家长就聚在一起聊聊天，分享育儿经验，孩子开心大人也省心。”

现如今，随着生活质量的提高和生活观念的转变，越来越多的人开始重视休闲健身，更有不少家长为了提升孩

子的身体素质，每天坚持带孩子一起锻炼。

“加油！还有一组就结束了！”8岁的小希正在和妈妈一起跳绳，在妈妈的鼓励和陪伴下，虽然已经气喘吁吁，但是她还在努力坚持着。小希的妈妈告诉记者，“我女儿之前身体不太好，总生病，医生说应该加强体育锻炼提升免疫力，我就从6月份开始带着她到小区广场跳绳，明显感觉孩子健壮了。”

在另一边的乒乓球台上，两个小朋友正在挥舞着球拍对战，你来我往战况激烈，一些孩子和大人在一旁围观，时不时鼓掌叫好，十分热闹。正在观看孩子打球的家长告诉记者，自从小区广场有了乒乓球台，不少喜欢打乒乓球的小朋友都聚到了一起，“孩子很喜欢乒乓球，以前也学过，但是附近几乎没有合适的场地，我们也没有那么多时间带他出去玩。现在好了，他可以随时下楼玩，总是玩得满头大汗也不愿回家。”徐先生一边关注着球台上的战况一边说道，“这个乒乓球台放得好，其实喜欢乒乓球的人挺多的，但是受场地限制不能随时随地玩，这回好了，小区广场里也能打乒乓球，回头我也把我的乒乓球拍找出来和大家一起切磋切磋。”

### 镜头四：

傍晚时分，位于长春市彩霞街附近伊通河东岸的一个滑板场地十分热闹，这是时下最流行的运动之一——陆地冲浪板。8岁的艾文和9岁的嘉佑充分利用陆地冲浪板的优势，做出一连串行云流水般的精彩动作，引得阵阵喝彩。长春小松户外运动俱乐部的负责人小松告诉记者，目前每天平均有100余人前来练习陆地冲浪板，年龄最小的3岁，最大的72岁。尽管看似是年轻人的运动，但实际上30至60岁的人中也有很多喜爱这个潮流项目。

与滑板不同的是，陆地冲浪板是模拟单板滑雪和海上冲浪，上板之后可以双脚踩，通过身体扭转即可向前滑行。“每个人玩板的目不同，年轻人会觉得很酷、很‘潮’；35岁以上的人会把这项运动当做锻炼身体，因为整个身体都在动，头要旋转，肩、胯、关节、脚踝都在发力。”小松说，随着陆地冲浪板为更多人了解，目前俱乐部已经吸引了3000余人。

在现场，不少陆地冲浪板爱好者在认真地练习，初学者根据教练要求戴好护具。一位17岁的女学员刚学了不到一个月，“刚开始也摔过，但是很快就喜欢上了陆冲板，对自己是学习之外的一个放松过程。”

初秋时节，六旬的蔡洪文经常在早晨到伊通河畔滑陆地冲浪板，他退休前是电视台的一位摄像记者，也是一位滑雪高手，可以做到滑雪跟拍。退休后，他不仅每年冬天都活跃在省内的滑雪场里，最近还爱上了陆地冲浪板，并通过拍摄短视频在社交平台分享，让更多人了解这项新兴运动。

随着滑板被列为奥运会正式项目并走进校园成为九年义务教育课程，陆地冲浪板也从小众逐渐走向大众。小松说，这项运动是滑雪的延伸，特别是今年借助北京冬奥会之风越来越火，很多学员掌握了陆地冲浪板的技巧后开始慢慢爱上了滑雪。

长春市南湖公园全民健身运动场里，崭新的设施和齐备的场地让市民有了运动健身的好去处。  
韩玉红 摄

长春街边广场的轮滑场地上，少年们在老师的带领下训练。  
马贺 摄



越来越多的年轻人通过陆地冲浪板锻炼身体。

韩玉红 摄



疑惑我来解，烦恼我来排。深度挖掘新闻细节，全面剖析事实真相，为您澄清谬误。扫一扫，加入我们，私信我们，共同关注身边的社会热点问题。