

许昌“泳”士跳水迎新年

全市30个体育协会引领全民健身,充分发挥桥梁和纽带作用

□ 记者 刘丹凤 文/图

临近春节,再忙也挡不住冬泳者“扑通”跳水的脚步。为啥爱锻炼、会锻炼、勤锻炼成了社会新风尚?为啥许昌的水上运动一再引起省媒、央媒的关注,乃至成为我市的群众体育活动品牌赛事?

冬泳爱好者无畏寒冷忙健身

“扑通!”1月28日13时30分,原本平静的许昌市冬泳协会饮马河俱乐部逐渐热闹起来。王更是该俱乐部的活动联络人,他一一向记者介绍来者。“这位大哥是游得速度最快的。”“这位大姐是女同志中游得最远的。”“这是咱们俱乐部年龄最大的冬泳爱好者赵老师,已经83岁了。”……大家熟练地打着招呼,跟记者也不见外。“我们前几天接受了省电视台的采访。”快人快语的王更来说。说话间,有人已经湿淋淋地上岸,浑身通红,嘴里却喊着“得劲”!

陆续到来的泳友从更衣室出来,慢悠悠地往河岸边的下水点走。“这段路正好先预冷,让体温降下来,等毛孔关闭,浑身起鸡皮疙瘩了再下水。”王更来解释说,通过血管的收缩、扩张增强血管弹性,这是冬泳的最大好处。

河对岸已经上岸的冬泳爱好者向这边即将下水的人挥手说:“水温5.2℃,可得劲儿!”大家回应着,不断有人“扑通”一声跳进水里,再探出头,已经游出去好几米了。

别说游了,记者用手试了试水就冷得一激灵。“这都不算啥,-14℃那天我们照样游!”王更来说。

“15分钟健身圈”让全民健身成为新风尚

许昌市冬泳协会秘书长胡松山说,目前,许昌市冬泳协会共有冬泳俱乐部11个、会员600余名,带动许昌全市千余名群众常年坚持游泳锻炼。胡松山说,这一方面得益于许昌的水系建设得好,另一方面是体育锻炼的硬件好、健身氛围好,“15分钟健身圈”就在家门口,去哪儿锻炼都方便得很。

目前,最受泳友喜欢的冬泳基地有东城区饮马河俱乐部、鹿鸣湖冬泳基地(即将升级为省级冬泳暨水上救生培训基地)、灞陵湖、三国湖、阿东游泳俱乐部和饮马河上游。冬泳的队伍不断壮大,冬泳活动自然多了起来。

在市体育局的大力支持下,许昌已经连续举办了四届河南省群众性冬泳比赛暨展示活动,这是继“畅游护城河”“端午节龙舟赛”“7·16’游泳周”后,许昌市体育局举办的又一项大型群众体育水上活动品牌赛事,也是市体育局重点培育的群众体育活动品牌。尤其是“畅游护城河”和河南省群众性冬泳比赛暨展示活动,吸引全国各地的冬泳爱好者前来参加,省级、中央级媒体争相报道。

以创建工作为契机推动全民健身工作提档升级

记者了解到,像许昌市冬泳协会这



上岸后,大家互相捶背,以快速升高体温。

样的单项体育协会全市共有30个,在这些各级各类体育组织的带动下,全民健身已经成为许昌的社会新风尚,市级全民健身赛事活动也十分丰富。

2020年,在河南省体育局的支持和指导下,市委、市政府更是将“争创河南省全民运动健身模范市”纳入全市工作目标,以“增强人民体质,提高生命质量,延长健康寿命”为根本目标,把创建工作作为“民心”工程,严格落实创建工作责任制,积极贯彻落实全民健身国家

战略,推动全民健身与全民健康的深度融合。经过努力,创建工作已取得阶段性突出成效,政府主导、部门协同、社会共同参与的“大群体”格局正在逐步形成,人人爱锻炼、会锻炼、勤锻炼的社会风尚和健康文明的生活方式已然形成,我市也将以创建“河南省全民运动健身模范市”为契机,培育更多的群众体育赛事活动,推动全民健身工作提档升级,发挥全民健身在建设“智造之都、宜居之城”中的积极作用。

不拘泥于场地、灵活安排时间、多种方式穿插锻炼、采用“线上+线下”的方式互动

我市全民健身迎来新模式

□ 记者 任萌 文/图

如今,越来越多的人认识到锻炼的重要性,加入健身的行列。近日,记者采访了多位健身爱好者,听他们讲述将健身融入生活的故事。

大型健身群少了,主动健身者多了

1月28日,虽然碧空如洗,但寒风呼啸。不过,这丝毫没有阻碍冬季健身爱好者出门锻炼的步伐。当天早上7时50分许,在位于文兴路的胖东来金三角店门前广场,16位老人伴随着舒缓的音乐在练习五禽戏。他们时而双脚并拢,展露灵巧、敏捷的姿态,时而两手抱拳上举,露出威猛、沉稳的风采。

“以前我在文峰游园指导广场舞,最多的时候每天早上有几百个人一起锻炼。”国家级社会体育指导员、五禽戏教练、60多岁的王雪凌告诉记者,随着疫情防控的升级,她和众多早起健身的市民开始分散练习。大家宁愿多走一段路,也要避免扎堆锻炼,并且在锻炼时严格进行体温检测 and 坚持戴口罩。

“许昌现在遍地是绿地,大家出门就能锻炼。当然,大家也可以在家锻炼,五禽戏、太极拳都是不错的健身方式。”王雪凌告诉记者,2008年,市体育局举办五禽戏健身气功培训班,她有幸成为首批学员,并被聘为市社会体育指

导员,向市民推广五禽戏。2012年,她带领队员在中央电视台影视中心代表河南省表演了“健身气功·五禽戏”,赢得观众好评。

繁忙之余,利用“碎片化时间”健身

随着疫情防控的升级,记者发现不少人从户外场地“转战”室内场馆,尤其是年轻人,通常会去健身房锻炼。也有一部分在家锻炼的健身者,合理利用“碎片化时间”健身。

白先生是一名餐饮行业从业者。“我平时很忙,匀给锻炼的时间有限。”白先生以前尝试过跑步,但早上既要给家人准备早餐,还要送孩子上学,所以跑步只坚持了不到一周的时间。

最近,白先生的生活节奏慢下来了,他开始锻炼身体。“一套动作做下来后浑身发热,气血通畅。只要有一小块空地就可以锻炼。”左脚开步,与肩同宽,屈膝下蹲……白先生一边聊,一边展示着八段锦的动作。

在白先生看来,充分利用“碎片化时间”,将运动计划化整为零,坚持健身就不是难事。

线下录视频,线上展风采

2月1日,家住东方米兰小区的冯大



图为王雪凌(前排)带队进行五禽戏锻炼。

爷拿出手机,在名为“许昌广场秀”的微信群中不断翻看,“以前大家一起在广场上锻炼,现在即使大家不见面,也能通过手机交流”。

“以前老年人经常在一起锻炼,去年,我市老年人的锻炼方式发生了很大的变化。现在大家都是分组或者各自锻炼,然后上传到网上进行交流。”市老年体协秘书长张子宇告诉记者,2020年,市老年体协广泛开展网络培训、网络赛事,为老年人健身探索新的锻炼和交流方式。

近年来,我市体育事业蓬勃发展,尤其是全民健身事业惠及市民的日常生活,增强了群众的获得感、幸福感。截至目前,我市累计投入1亿多元,建设了486处(套)公共体育设施和儿童游乐设施。尤其是天宝河、饮马河等水系两侧,已经形成82公里长的天然运动健身长廊,吸引市民到此健身娱乐。

此外,我市还提升改造了120多个公园和广场,新建了400多处公共体育设施和健身场所,打造出名副其实的“15分钟健身圈”。