

# 体育比赛引发全民健身热

# 冬季健身“热”起来

选题策划

袁正建

吴涛

## 冬泳：勇敢者的运动

■本报记者 高会鹏

“你好，找老李呀？他到南湖游泳去了，你到六七点钟再打过来吧！”2008年最后一天的下午，当记者拨通我市年近七旬的冬泳爱好者李孝宗家的电话，表示想采访他时，其老伴儿在电话里扯着嗓门儿解释。

记者赶到睢阳古城南湖北岸时看到，伴随着一阵阵“扑通”声，在市游泳协会秘书长、市110水上义务救援队队长黄伟的带领下，我市20多名冬泳爱好者砸开水面上的冰层，脱下厚厚的冬装，换上游泳衣后纷纷跳向冰冷的湖水，用这种独特的方式喜迎新的一年的到来，庆祝每年1月1日的全国冬泳纪念日。

1月5日，当记者再次采访黄伟时，他说：“最近我们准备在夏邑县搞一次冬泳表演活动，明天就要去选场地，以带动更多的人在冬季走向室外，多参加游泳锻炼。”

冬泳运动，贵在坚持，被称为“勇敢者的运动”和“天下第一锻炼”。据黄伟介绍，商丘冬泳者的团队精神很强，每年立冬、冬至、元旦、春节都会相约而游。特别是近几年，随着冬泳队伍的壮大，每年元旦都要组织一次冬泳比赛或冬泳表演。春节是冬泳者的团拜会，每年的大年初一大早起，大家都会相聚湖边，从自家带来鞭炮、烟花，互相拜年，共同下水庆祝。

在商丘冬泳爱好者中，还有20多名女性朋友，不论是在景区湖边，还是在室外游泳池内，都为天寒地冻的季节增添了几分色彩，增加了一道亮丽。

“我参加冬泳两年了，是看到别人冬泳并了解了一些有关知识后，经历了从好奇到喜欢再到坚持的过程，现在是一个铁杆冬泳者。”说起冬泳，家住睢阳区的常艳红就打开了话匣子。因为是女同志，一开始家人极力反对她参加冬泳，后来看到通过冬泳使得身体素质越来越好，现在家人已不再反对。常艳红是一位医务工作者，她说：“做一件事容易，坚持下来却不容易，冬泳是一项挑战勇气、耐力和毅力的运动，长期坚持能提高心肺、免疫功能，对身体很有好处。”

冬泳爱好者常河参加此项运动已经10多年了，2000年以前患有严重的风湿性关节炎，即使是夏天，只要一阴天，他就浑身疼痛难忍，四处求医也没有效果。后来，在一个朋友的介绍下接触了冬泳活动，在大家的鼓励下，凭着顽强的意志，他坚持冬泳锻炼，现在风湿病的症状已经完全好了。

我市冬泳爱好者们在健身的同时，不忘社会义务。2008年5月，最先由13名冬泳爱好者组建了商丘市110水上义务救援队，很快得到了更多冬泳爱好者的响应，队员迅速发展发展到40名，并分为救援大队和三个分队，8月6日正式揭牌成立。他们利用自己泳技高超的特长，配合市公安局110指挥中心，义务出警救援溺水事故。半年多来，市110水上义务救援队义务出警28次，打捞救助24人，深受社会各界好评。

## 室内健身：这个冬天并不冷

■见习记者 王正阳 刘玉宁

冬季，想运动又怕冷怎么办呢？室内运动场所成为了冬季健身的“宠儿”。

1月5日下午，记者来到位于市归德南路的福特健身房，虽然时值寒冬，健身者的热情却丝毫不减。在并排的几个跑步机上，几位年轻人正在快速奔跑，他们衣着虽少，仍然满身大汗。“别以为去健身房是女人的专利，其实男人去健身房才时尚呢！”刚下跑步机的商丘师范学院大二学生郭恒告诉记者，每逢节假日，他都会到健身房锻炼，特别是天气转冷后更不想外出运动，健身房自然成了首选。同时，郭恒还发动很多同学、朋友来健身房锻炼。

记者注意到，前来健身的中老年人也不在少数。在政府部门工作的乔先生今年45岁了，来健身房锻炼已经有4个年头。他说：“每天来健身房锻炼是我必备的功课，如果哪天实在脱不开身，就浑身不自在。”经常锻炼不仅仅可以健身，而且可以缓解工作压力。乔先生还开玩笑说：“经过一冬的锻炼，到了夏天，穿件背心和牛仔褲，一身的肌肉能给我赚来不少回头率呢。”

今年45岁了，来健身房锻炼已经有4个年头。他说：“每天来健身房锻炼是我必备的功课，如果哪天实在脱不开身，就浑身不自在。”经常锻炼不仅仅可以健身，而且可以缓解工作压力。乔先生还开玩笑说：“经过一冬的锻炼，到了夏天，穿件背心和牛仔褲，一身的肌肉能给我赚来不少回头率呢。”

今冬，不仅传统的运动方式吸引着大家的眼球，来自神秘异域的古老运动肚皮舞和瑜伽，也正以不同的风格影响着我市追求健康和时尚的女士们。

在市团结路鑫宁国际肚皮舞瑜伽会所里，记者一眼就看见了身姿婀娜的李女士。只见穿着舞蹈纱裙的她，摆动着像蛇一样的腰身，再加上丁丁当当的腰链，让她浑身散发着活力与激情。她告诉记者，原来自己听朋友说过这种运动，感觉特别地新奇，后来一经朋友介绍，便来到这里学习肚皮舞。李女士说：“我来的目的是为了减肥，但总害怕冬天太冷了，不想外出锻炼，于是就选择来健身房学习舞蹈，因为它对减肥、锻炼体形、训练平衡感等都有很好的效果。”在她眼里，肚皮舞代表着女性的美，每一招每一式都透着女性特有的魅力。

与火辣性感的肚皮舞相比，舒缓轻柔的瑜伽更能体现女性含蓄的美丽。在鑫宁国际做瑜伽的王女士是一位小学教师，她说：“我觉得瑜伽最大的好处是让我全身舒服，而且冬天少了感冒，感觉这个冬天不太冷。”有益身体的瑜伽已经成为了王女士生活中的一部分。

据了解，参加室内健身的包括公务员、打工族、白领、学生等各个层次的人群。除健身房之外，羽毛球馆、乒乓球馆等室内运动场所也吸引着广大球类爱好者的眼球。怪不得参加室内运动的陈先生生说：“现在人们生活好了，都想来找健康喽！”



## 彩色空竹抖起来

冬日的清晨，在商丘古城及市区的一些公共绿地，身着特制健身服装的老年人顶着凛冽的寒风将五颜六色的空竹抖得呼呼作响。

本报记者 崔中义 摄

相关链接

## 冬季健身好处多多

寒冷的冬季里，西北风一吹，露天运动就有点不爽了，许多人下班以后只愿意呆在家里，不愿意参加体育活动。但是长时间呆在家里，会导致人体新陈代谢的降低。而且冬季人体脂肪含量较其他季节有所增长，如果不及控制就会导致发胖。目前元旦已过，眼瞅着春节又将至，我们商丘人有好交际、喜朋友的好传统，节日里邀三五好友窝在屋里吃吃喝喝是免不了的。再加上昨天早晨一场短暂的瑞雪光临了我市久旱的大地，听着外面“嗖嗖”的寒风，大家更愿意“猫”在家里上网、看看电视、搓搓麻将了，可这样一来，再好的体形恐怕也不好保持了。老话说得好：“冬无三日晴，少生一场病；冬无三日寒，多喝药一碗。”老话自有老话的理儿，说明冬季坚持健身是非常有益于身体健康的。

那么，冬季健身有什么好处呢？可以增加大脑皮质的兴奋性，使体温调节中枢能够灵敏、准确地调节体温，适应寒冷的环境，提高人们的御寒能力。据资料显示，坚持冬季健身的人们和一般人相比，抗寒能力可增强8-12倍。长期坚持室外锻炼，不断受到冷空气刺激，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白及抵抗疾病的抗体适当增多，对疾病抵抗力增强。冬季坚持锻炼的人，很少患贫血、感冒、扁桃体炎、冻伤、支气管炎、肺炎等疾病，就是这么个道理。专业医师还说，冬季是女性健身减肥最能瘦下来的季节。

冬季健身虽然益处多多，但气候寒冷，剧烈的无氧运动易引起身体不适，甚至造成运动伤害，所以，健身时一定要选择动作幅度较小，热量消耗较大的有氧运动。在具体项目上，可根据年龄差异而有所不同；年轻人可以安排跑步等高冲击有氧运动，这样可以更多地消耗热量；中年人可安排快走、慢跑、爬楼梯等低冲击有氧运动；老年人可安排散步、瑜伽、太极拳等项目。冬季健身想要有好的健身效果，关键在于坚持。记住：运动强度不是最重要的，有规律才最重要。

冬天来了，春天也不会远了，让我们大家都甩开膀子，迈开脚步，运动起来吧！与其生病，不如运动。有了健康的身体，才能更快乐地生活和工作。这个冬天，让我们健康、美丽并快乐着！

(涛文)

## 骑游健身风光无限好

■本报记者 薛玉东

1月5日早晨，一位衣着朴素、头戴红帽的老年人，精神矍铄地骑着自行车行驶在商丘市街头。老人名叫刘孝志，今年64岁，骑游是他冬季健身的关键体育项目。“现在我每天都要骑上几十公里，不仅能锻炼身体，还能抑制住多种疾病，实现安全过冬。”刘孝志乐呵呵地告诉记者。

和刘孝志一样，我市越来越多的人选择了在寒冷的冬季通过骑游来健身。据调查，近几年，我市陆续成立了市自行车运动协会和两个老年骑游队，积极参与活动的“骑友”近千人。骑友们年龄跨度大，小的才7岁，最大的七八十岁，涉及各行各业。市民刘先生以前身体一直不好，去年10月份他花了1000多元钱买了辆运动型自行车，在朋友介绍下加入到市自行车运动协会。几个月来，刘先生通过参加骑游活动，身体明显硬朗了许多，血压也不高了，也有精神了。参加了几次长途骑游后，刘先生积累了一些骑游经验。他说，骑游不但磨练意志，还能一路欣赏沿途美好的风光，可谓一举多得。

市自行车运动协会秘书长张震说，进入冬季后，我市很多骑游爱好者几乎每天骑游森林公园等市区周边的景点。除平时坚持几十公里的短途锻炼外，有些骑友还根据自己的实际情况相约到市周边的徐州、亳州、淮阳、菏泽、单县等县市进行较长距离的骑游，前段时间还组织了到北京、上海等地的长线骑游活动，与外地骑友进行了友好交流。不久前，我市十几名花甲老人结伴骑车到山东旅游途中，还无私救助了一位年过七旬的落水老人。老人的家人得知情况后，通过当地媒体表示感谢，并称赞：“商丘这些老前辈真了不起！”

骑游不仅让大家开阔了眼界，增强了体质，加深了友谊，也一路宣传了商丘，树立了商丘人的美好形象。

## 快乐长跑：“跑”过6个年头

■本报记者 薛玉东

每天清晨，在我市人民公园、睢阳古城墙下、运河岸边、森林公园，总有一些矫健的身影在寒风中奔跑，他们是长跑一族。对他们来说，长跑运动不仅强身健体，而且“跑”进了国际马拉松赛场，为商丘争得了荣誉。

长跑活动在我市有着广泛的群众基础和悠久的历史，但真正把长跑当

做一种习惯，成为全民健身活动的主要方式，还要提起一个人——于东典。2002年，从商丘铁路列检所退休下来的于东典，没有了平日的繁忙，每天清晨都要在市人民公园跑上几圈。刚开始，于东典跑不了3公里就会气喘吁吁、满头大汗。坚持一个月后，居然能连续跑10多公里。再往后，他每天感觉浑身是劲，以前常见的感冒发烧也没了踪影。从此，于东典便爱上了长跑这项体育项目。

由于每天在公园长跑，于东典也认识了一些长跑“发烧友”。“何不组成个团队，带动更多的人参与长跑，强身健体呢？”于东典心想。他把这一想法与其他人一谈，大家都称赞是个好主意，当即便自发成立了由7人组成的“快乐长跑队”，还专门订做了统一的运动服，几乎每天都相约坚持锻炼。在我市的“商”字雕塑前、睢阳古城墙下、森林公园等处，都曾留下了他们运动的身影。慢慢地，越来越多的人加入到了长跑队伍

中，大家的身体状况越来越好。2007年6月，以于东典为会长的商丘市长跑协会在市民政局注册成立。目前，该协会已有固定会员150余人，其中有公务员、教师、工人、农民、个体户、学生等，他们中间年龄最大的70多岁，最小的才6岁。在市长跑协会的带动下，会员们除平时健身运动外，还积极参与了郑汴国际马拉松赛、北京国际马拉松赛、中国·郑开国际马拉松赛等长跑体育赛事，取得了不错的成绩。

# 商丘报业网

# 商丘的新闻网站 www.sqrb.com.cn

## 商丘报业网广告招商热线：0370-2628098