

# 全民爱健身 城市“动”起来

## 桂城打造“10分钟体育休闲生活圈”，持续掀起全民健身热潮

常言道,生命在于运动。当下,桂城的体育公园建设正如火如荼地进行,许多社区新公园也如雨春笋般“冒”出来,为桂城体育运动爱好者提供了健身好去处,打造在“家门口”就能运动的“10分钟体育休闲生活圈”。

在疫情防控常态化的背景下,如今越来越桂城人重视健康,积极运动,参与健身运动的人群数量不降反升。每个傍晚或周末,桂城大大小小的体育公园都人潮涌动,市民尽情享受运动的快乐,助力擦亮“健康桂城”品牌。



■映月跑团组织成员外出跑步。



■市民在南海全民健身公园体验太阳能发光跷跷板。

走访

### 南海全民健身公园 / 健身设施科技感十足

今年,南海全民健身公园完成智能提升(一期),总建设面积约4300平方米。升级后,智能足球运动区、体育公园景观地标运动区、欢乐家庭运动小游园、儿童互动活动场地及健身长廊惊艳亮相。

近日,市民郭先生一家三口和朋友相约到这个网红公园“打卡”。刚进公园,整齐划一、分区合理的体育设施让郭先生不停点赞。在儿童互动活动场地,郭先生说:“设施十分独特,让人眼前一亮,连我们大人都忍不住要体验一把。”话音刚落,郭先生就和朋友爬上圆形的自行车装置,仿佛钻进了《豚鼠特工队》中的球形战车,一蹬脚踏板,前面的喷泉就喷射而出,冲向高空。

而在郭先生身后的智能互动体育设施——互动发电音乐收音机、手动发电

音乐球、太阳能发光跷跷板等也吸引不少亲子家庭排队体验。“拉动音乐球的拉杆,外面的灯就会亮起来,很神奇。”郭先生说,这些设施都很有意思,不仅能发光,还能喷水 and 播放音乐,非常适合小朋友体验。

在欢乐家庭运动小游园,充满科技感和趣味性的互动设施十分抢眼。其中,“深海大蓝鲸”设施外形是一只巨大的蓝鲸,由木头制成,并刷上蓝色安全油漆,里面则用上下贯穿式缆索安装了几张皮质座椅,可以稍微地前后晃动。“大蓝鲸”张开的大嘴巴处有两根滑梯式钢管,直通下面的沙池。而“扬帆远航”则是一个按照海盗船外形设计的攀爬装置,该装置没有设置固定楼梯,体验者要通过固定的软绳进行攀爬,可锻炼四肢力量和身体平衡能力。

### 南海文化公园 / 每天早晚都热闹非凡

绿道上孩童在骑滑板、舞台上年轻人在踢毽子、庭院里私伙局在奏乐唱歌、树荫下象棋发烧友在下棋……每天早上和晚上,南海文化公园都热闹非凡,每个角落都有正在休闲运动的市民,尽情享受运动的乐趣。

在桂城街道党群服务中心后方的小广场上,一对对男女正跟随着轻快的舞蹈节奏跳交谊舞,他们转圈、舞动,沉浸在双人舞的世界里。“跳舞会让人上瘾,我几年前就开始学,现在每天都要跳,停不下来。”市民陈先生说,自己原本住陈村,一次

偶然机会来到南海文化公园,看到很多人在跳舞,被这里浓厚的运动氛围深深吸引。于是,陈先生每天下班后就会到这里跳舞,风雨不改,有时甚至到晚上11时才回家。后来,陈先生索性把工作辞了,到桂城租房定居,只为追逐“舞蹈梦”。

在公园的另一个角落,一群乒乓球爱好者正在对打,其中大部分是退休长者。市民陈伯告诉记者,这里的两张乒乓球桌是球友们出资购买的,选择目前这个位置是因为这里没有阳光照射,球友们早上可以多打一会儿,直到11时才回家。

### 映月湖公园 / 跑步爱好者的集聚地

相信去过映月湖公园的人都知道,这里除了是游玩的好去处,更是跑步爱好者的集聚地,他们因跑步相识,至今已经壮大成为超300人的映月跑团。每天天还没亮,就已经有跑团的成员来跑步健身,他们有的结伴边跑边聊,有的独自一人边听音乐边跑步,有的正在拉伸准备加入跑步“大军”……

“映月湖空气好,景色美,跑起步来身心都很放松。”映月跑团成员罗存会说,在公园跑步不仅成为了她的日常健身方式,更拓展了她的朋友圈,认识了许多志同道合的“跑友”。

每天清晨,不少长者也会到映月湖公园打太极、练武术,锻炼筋骨,运动氛围十分浓厚。



■市民在南海文化公园内踢毽子。

故事

### 梁根本:七旬老人坚持锻炼 练就一身“好本领”

今年71岁的梁根本是南海文化公园健身区的“风云人物”。每天早上7时,都能看见梁伯在这里做踢腿、劈叉、倒挂等高难度动作,身体筋骨柔软程度连不少年轻人都自愧不如。

有这样的身体素质,离不开梁伯十多年来坚持健身拉筋的好习惯。“以前工作总是坐着,落下了腰椎间盘突出、动手术也治不好。2005年退休后,我就开始拉筋,每天能站就不坐,找到支撑物就压脚,慢慢地筋骨拉开了,腰椎也真好了,于是就更加坚持要健身。”梁伯说,坚持运动后他未曾感冒发烧,而且身型体态更优美了。

每晚7时睡觉,凌晨4时起床,成了梁伯的习惯。起床后,梁伯会先做一番热身运动,简单吃过早饭后,就出发到南海文化公园加入“健身大部队”,从7时练到11时,每日如此。

梁伯的“标志性动作”,是在一米多高的双杠上,劈开笔直的一字马,单手支撑,另一只手举高做动作,仿佛一位舞者在做超高难度动作。动作难度如此高,一位七旬老人,究竟是怎样做到的?梁伯说,秘诀只有两个字:坚持。“刚开始我也做不了一字马,于是就从压腿开始练,后来还学习了瑜伽、舞蹈,慢慢练习伸展身体。”

梁伯说,经过5年的练习,普通的一字马已经可以轻松完成,渐渐还能完成站立下腰、倒立横劈叉等高难度动作。后来为了突破自己,梁伯更是尝试在双杠上练一字马,把柔韧度和平衡力高度结合。现在梁伯的“功力”已经修炼到可以双手放开支撑物一小段时间,全凭一字马支撑身体在双杠上保持平衡。

如今,不少年轻人都慕名前来南海文化公园向梁伯请教。“曾经有一位患颈椎病的网友听说我靠拉筋治好了腰椎,过来找我学习。于是在我指导下练习了几个月,果然颈椎病不用上医院就治好了。”梁伯自豪地说。

### 罗存会:“上班族”每天晨跑 身体素质变好

罗存会是一名“上班族”,每天清晨都会晨跑。“我每天5时左右起床,然后到公园跑五六公里,才回宿舍洗漱上班,如今已坚持了4年多时间。”会姐说,与跑步结缘,是由于以前在平洲电子厂工作时参加了一次义工活动,给映月跑团成员加油打气,当时被跑步者的坚持和毅力所感动。

自那以后,会姐加入了映月跑团,每天清晨都

会跑步。会姐说,刚开始跑步时,800米没跑完就气喘吁吁了,中途得停下好几次。“刚开始跑挺痛苦的,又要早起,又要长跑,很多人都吃不消,但是我们互相鼓励,互相鞭策,每天语音电话催彼此起床,每天多跑100米,慢慢就坚持下来了。”会姐说,现在每个工作日早上,她都会跑上五六公里,周末更是会跑10公里或者半马(21公里)。

4年多下来,会姐几乎每天都会晨跑,即使是小雨天气,她也会在雨中跑步。“跑步会出汗,和雨水打湿身体没两样,及时保暖就不会生病。自从坚持跑步后,我每年都会得一次重感冒的情况没有了。”会姐笑着说,除了身体素质变好,自己的“水桶腰”也因为坚持跑步变成了“小蛮腰”,让身边的女同胞都羡慕不已。

记者手记

### 打造“10分钟体育休闲生活圈” 助力健康桂城建设

桂城市民为何如此热爱运动?其实,这是当前国人把体育锻炼放在重要位置的一个缩影。党的十九大提出“实施健康中国战略”,把人民健康放在优先发展的战略地位,确立了人民健康在党和国家工作中的重要地位。今年是决战决胜全面建成小康社会之年,没有全民健康,就没有全面小康。在这一重要年份,全民健身运动的重要性愈发凸显。

在“健康中国”战略的指导下,桂城街道今年制定了实施社区体育公园建设三年发展规划实施方案,推进“六个一”工程,投入超11亿元,计划用三年的时间建成社区体育公园不少于150个,并推动各类公益体育场馆实现80%惠民开放,到今年底桂城首批7所学校的体育场馆设施公益免费开放,着力打造“10分钟体育休闲生活圈”,以满足人民群众体育健身需求,培育推广全民健身、健康生活的理念,建设健康桂城。

今年初突如其来的新冠肺炎疫情,也让人们更深刻地认识到身体健康的重要性。虽然在疫情暴发初期,体育赛事和群众性活动停办、运动健身场所暂停营业,但各地仍积极探索“云健身”等线上线下融合健身新模式,人们通过各种方式坚持锻炼。“健身抗疫”的热潮,传递了人民对运动的热爱,传递了战疫必胜的信心和勇气。

有了党和国家的重视、政府的惠民工程,以及人民对健身运动的热爱,全民健身运动的快乐必将成为国人日常生活的“标配”。