

全民乐动享健康



文海南日报记者 张期望

在打篮球。海南日报记者 王程龙摄
▲三亚市马岭社区,两位本地居民



市民在海口西海岸体验水上项目。
海南日报记者 封烁 摄



一位小朋友在海口海甸溪
北岸骑平衡车。
海南日报记者 李天平 摄

有报告显示,2022年,我国7岁及以上年龄人群中,每周至少参加1次体育锻炼的人数比例为67.5%。有意识主动参加体育锻炼的人群平均每周健身2.52天,每周健身时长99分钟到120分钟。这组数据表明,不少人已养成健身的习惯。从动因来看,提升身体素质、塑形、减肥、减少疾病风险、社交是较为常见的健身目的。

“我没想到,长跑能给我的身体带来这么大的改变。”今年53岁的张爽,是海口一所学校的老师。10年前,她抱着跑步减肥的想法,开始练习长跑。令她感到意外的是,坚持长跑半年后,不仅体重下降了,困扰她一段时间的妇科疾病也消失了。

“这对我是一个激励,让我越发痴迷跑步了。”张爽介绍,2013年以来,她先后在国内多个马拉松赛事中取得不错的成绩,斩获了2017—2018中国首届马拉松大众组女子冠军,跑出2小时57分51秒的个人最好成绩。

如今,把长跑当成生活一部分的她,拥有让同龄人羡慕的好身材,多项身体指标比实际年龄“年轻一截”。

在海南省司法系统工作的梁振辉健身的出发点很简单:降低体重过高带来的疾病风险。他身高1.65米左右,体重却有160多斤。“打乒乓球、打篮球、长跑,都是我的爱好,而且坚持快20年了。”梁振辉告诉海南日报记者,他是一个资深吃货,工作之余就喜欢和朋友聚在一起“搓一顿”。为了避免患高血压、高血脂等,他每周坚持5小时左右高强度运动,力争在不节食的情况下控制体重、保持健康。

8月11日晚上8点多,家住东方市解放东路山海湾小区的吉鹏带着6岁的儿子小宇下楼跑步。小宇身高1.1米,比较瘦小,平时不爱运动。只要晚上在家,吉鹏都会带着小宇在小区里跑几圈。“户外运动有利于缓解眼疲劳,保护视力,希望他少玩点电子产品,养成运动的好习惯。”吉鹏说出了他“带跑”的初衷。

在公园健身,老年人找回『年轻态』

万绿园、美舍河凤翔湿地公园、滨海公园、红城湖公园,以及各类家门口的口袋公园,在省会海口市,绿化率高、空气清新,健身设施相对齐全的大小公园,为市民健身提供了许多便利。

家住国贸片区的刘莉今年已经70岁了,除了下雨天,每天早上都会去万绿园晨练。“我早上6点多起床,7点准时跟姐妹们在万绿园会合,从退休到现在,一直这样。”一开始,刘莉喜欢沿着万绿园内的道路慢跑,后来认识了一些同龄人,开始练习太极拳。“练了3年太极拳,现在我改跳健康操了。”刘莉说,相较于一个人晨跑,大家一起跳健康操更有趣思,“跳操间隙,大家拉拉家常,很多人也就成了朋友。”

坚持健身,让刘莉的身体状态很好,退休生活丰富多彩。几年前,她曾跟几个比她小10多岁的朋友自驾去了一趟新疆。新疆之行后,她喜欢上了自驾游,经常开车出门玩。

不仅万绿园、美舍河凤翔湿地公园等大型公园有许多老年人相约健身,一些面积较小的街心公园也是老年人活动筋骨的乐土。位于海口凤翔路那梅立交桥下的小公园,几乎每天清晨都有上百名老人在此晨练,他们有的练剑,有的跳健康操,忙得不亦乐乎。

位于海口振发路旁的一处街心公园,是73岁的王先云和朋友每天打太极拳的地方。“只要天气好,我们都会在这里集合。”王先云介绍,他住在附近的小区,几年前小公园建好后,他就在公园打太极拳。后来,跟着他学习太极拳的人越来越多,目前他们已经组建了一支20多人的练拳队伍。“天天待在家里,也容易闷出病来,出来打拳开开心心的挺好。”王先云说,许多老年人把小公园当作一个社交平台,他们在这里找其他老人聊天,有共同话题。



一群老人在海口红城湖公园打太极拳。
海南日报记者 袁琛 摄

进场馆打球,中年人畅快流汗

“噔……噔……”8月10日晚,海口府城金华羽毛球馆内,球拍击打羽毛球的声响此起彼伏,10多个羽毛球场无一空闲。

今年45岁的韩林怡是这家羽毛球馆的常客。“白天人少一点,晚上打球得提前预约场地。”韩林怡告诉记者,近几年海口打羽毛球的人越来越多,一到晚上或周末,许多羽毛球馆“一位难求”,所以他们这些羽毛球发烧友手机里都存了多个羽毛球馆的电话,以便联系预约场地。

“我打羽毛球快20年了,几乎打遍了海口所有的羽毛球馆,从没有听到过羽毛球馆因客源不足倒闭的。”韩林怡说,打羽毛球让他对自己的身体状况更有信心,每年体检,他一点都不担心身体指标出现异常。

采访中记者发现,与老年人的健身方式不太一样的是,40岁左右的中年人更倾向于在乒乓球馆、羽毛球馆、篮球场、足球场参与球类运动。近年来,海口加快建设包括球场、球馆在内的各类体育场馆,海口旅文局公布的数据显示,海口已有足球场218个、篮球场1467个、乒乓球场地621个、羽毛球场地197个,其他球类场地205个。场馆设施的“扩容”,无疑促进了球类运动的发展。

海口的乒乓球运动达人邹宇已经快50岁了,她的业余生活离不开乒乓球。“我打了20多年,快把海口的乒乓球馆打遍了。”邹宇说,一开始打乒乓球是为了锻炼身体,打了10年左右后,就开始喜欢参加各种业余类乒乓球赛,与各类高手切磋。“打乒乓球我有两大收获,一是大量的业余乒乓球赛奖杯,二是好身体。”

15岁的卢方义家住文昌市潭牛镇,刚初中毕业。学习之余,他最大的爱好就是跟朋友、村民打排球。“我爸开了一家饭店,他喜欢打排球,经常带我去打球,慢慢地我也爱上了这项运动。”卢方义说,他特别喜欢跟比他年龄大很多的人打球,这样可以学到他们的球技。

海口世纪公园内的10个足球场,不管是工作日还是周末,总能看到一群中青年男子在绿茵场上奔跑。这样的场景同样出现在海口江东新区兴洋大道旁的足球场。内。“一到周末,不踢一场足球就感觉不舒服。”在海口江东新区管理局工作的刘鑫说,他很喜欢在球场上奔跑流汗的感觉。

去健身房『撸铁』,年轻人奔向『更好我』

与中老年人相比,20多岁的年轻人对健康问题担忧不多,他们健身的目标主要是减肥或塑形。海口凤翔路的星动力健身馆,室内面积约200平方米。每天晚上8点到10点,馆内的跑步机和健身器械上,在锻炼的几乎都是养眼的帅哥美女。他们有的戴着耳塞专注跑步,有的在教练的指导下进行局部肌肉群训练。

今年27岁的邢芳,是海口美兰国际机场的一名地勤工作人员。从今年初开始,她坚持每周和闺蜜到星动力健身馆“撸铁”。“我的臀部不够完美,我想通过高强度提拉塑形。”在教练的指导下,经过3个月的努力,邢芳健身的目标初步实现。

今年以来,随着疫情影响的消失,我省各地的健身房又开始热闹起来,生意比前两年好了许多,这让一些人嗅到了商机。今年33岁的健身教练钟元韬,原本是一名媒体从业人员,平时喜欢健身。发现海口健身消费群体不断壮大,他辞职在自己居住的小区开了一个60平方米左右的健身工作室。“我投资约10万元,收入比在媒体工作时多出不少。”钟元韬称,相较于大型健身房,现在很多年轻人更青睐“面积小、器械全、开在家门口、收费相对低”的健身工作室。他介绍,目前海口已有四五十家这类健身工作室。

除了去健身房“撸铁”,也有不少年轻人选择在家中健身锻炼。“come on!动起来!别放弃!”“腰间的肥油咔咔掉,人鱼线马甲线我想要!”伴着《本草纲目》《龙拳》等乐曲,家住琼海市嘉积镇玉泉丽都小区的王惠每天早上都要一边观看刘畊宏的教学视频,一边跳操,她将此称为“上早课”。受朋友影响,她还开始接触飞盘运动,不时和好友去万泉河畔空地上玩飞盘。

健身的形式有很多种,其实处处可以健身、时时可以健身,关键就在于动起来、坚持下去。“健身是一种生活方式,当它融入你的生活,就成了生活必不可少的一部分。”王惠颇有感触地说。



海口世纪公园,一位学员在练习棒球基础动作。
海南日报记者 封烁 摄

海南有多少健身场地?

据2022年度海南省体育场地数据公告

截至去年12月31日
海南共有体育场地**36882**个
体育场地面积为**4088.34**万平方米
人均体育场地面积为**3.98**平方米

田径场地**1473**个
游泳场地**1804**个
足球场**1113**个
篮球场**9824**个
排球场地**3297**个
乒乓球场地**6026**个
羽毛球场地**1613**个
冰雪运动场地**6**个

全省已有
全民健身路径**9062**条
健身房**754**个
健身步道**164**条,长度**368**公里

未来如何推动全民健身?

《海南省全民健身实施计划
(2022—2025年)》提出

引导支持各市县建成1个体育公园
指导海口、三亚、儋州、万宁、琼海、陵水做好“一场两馆”的建设、运营和升级改造

2022年到2025年
每年举办海南省全民健身系列公开赛
建设**400**个全民健身路径工程
240个农民体育健身工程
100个社会足球场

到2025年
各市县全民健身中心**100%**覆盖
全省社会足球场数量达**300**个以上

文字整理/罗安明 制图/陈海冰