

疫情之下·生活方式之变③

编者按

疫情改变了网友的健身观念,从宅家“花式”锻炼到走出家门户外健身,从线上到线下,越来越多的网友利用碎片化时间健身,呈现出健身意识增强、运动方式增多、参与群众广泛的特点。连日来,记者走进广场、公园展开了调查,请看——

春暖花开 运动健身嗨起来

现象1 古都掀起健身热

□本报记者 高倩

3月29日21时33分,裴宗豪在微信朋友圈发了一条夜跑打卡信息。记者发现,连续几天,他每天都会夜跑。裴宗豪是安阳公交集团的一名公交车驾驶员,从小就喜欢运动。参加工作之后,他也常常挤出时间锻炼身体,还制订了夜跑计划。“有时不超过5公里,有时10公里,身体素质提上去才能更好地为人民服务。”裴宗豪说,这是他坚持夜跑的动力。当城市全面恢复生产生活秩序后,他的夜跑也恢复了。

与热爱锻炼的裴宗豪一样,网友“英子”是一位瑜伽教练,早在一个多月前,她就呼朋引伴,开始在微信朋友圈打卡练习,并且会将每天练习的视频做成教程发布出来,带动身边想要健身的朋友一起锻炼。她告诉记者:“虽然瑜伽馆现

在还未开馆,但是我会每天坚持在线上督促大家。”

“运动时间到了,家人动起来吧!”每天20时,网友“佳丽”会准时在微信家族群分享一段简单易学的运动视频,号召家人动起来。她说:“生命在于运动。之前宅在家中,考虑到老人和孩子的身体健康,我就想到了这个主意,带着全家一起运动,增强体质,现在已经持续了近两个月。”

“这个春天从放风筝开始。”“心心念念的户外运动终于安排上了。”春暖花开的季节,除了在家上网课,家长们也为孩子安排了轮滑、放风筝等运动项目,让他们走出家门放松身心。

除跑步、跳绳、打拳、瑜伽等常规项目外,有些网友还会体验新鲜刺激的户外运动项目。最近,网友“舒月”终于尝试了滑翔伞运动,战胜了自己的恐惧心理。记者采访发

现,疫情当下,越来越多的网友意识到锻炼身体重要性,从宅在家里“花式”锻炼,到走出家门户外锻炼,古都掀起了全民健身热。越来越多的人加入运动行列,希望通过锻炼来增强体质。老年人散步、跳舞,孩子们在家或户外,选择适合自己的运动,也有不少上班族开始步行上班、骑自行车出行,一些人还会在工作间隙踮脚尖或做些舒展运动。

身”充满信心,她相信随着课程的推出与升级,市民的参与度会大大提高。网友“亮”自从在优酷体育直播间跟奥运体操冠军李大双、李小双一起锻炼身体后,就一直参与各类网络平台推出的体育直播课。他说:“在户外锻炼身体不仅能与大自然亲密接触,而且能开阔心胸,愉悦心情。”正在锻炼的市民刘海告诉记者。

采访中,多数市民表示,无论是线上还是线下,越来越丰富的健身方式让人们有了更多选择,提高了人们的科学健身意识,让全民健身的理念深入人心。

现象2 线上线下锻炼忙

□本报记者 高倩

随着疫情防控形势持续向好,在不聚集、做好防护的前提下,市民是如何锻炼身体?强身健体的方式有哪些?近日,记者到公园、广场进行了采访。

3月28日,记者在易园看到,有的市民沿着健康跑道跑步,有的市民在抖空竹,还有的市民在公园的健身器材锻炼身体。市民王芳和儿子在健康步道上“暴走”,母子俩都穿着短袖、短裤,额头上的汗珠却不停地滴落。王芳笑着说:“我是在儿子的影响下开始锻炼身体的,已经走了一周了,感觉身体越来越轻盈。”

随后,记者来到了CBD公

观点 让锻炼成为一种习惯

□本报记者 邓娟

突如其来的疫情让人们意识到健康的重要性。从宅在家里跟着线上课程“云健身”,到随着疫情防控形势持续向好,走出家门到公园、广场健身,网友的健康观念发生了哪些变化?又有哪些好的健身方法?昨天,记者就此进行了采访。

网友“阿灿”是一名健身达人。他以前是健身房的常客,因为疫情不能再去健身房,就坚持在家健身,还网购了健身器材,购买了网课,每天坚持在家“云健身”。他认为,“云健身”的效果没有线下好,而且发现授课效果不好时没办法退费。随着疫情防控形势持续向好,他现在做得更多的是户外骑行运动。他说:“户外空气清新,看着到处花团锦簇,心情也舒畅了许多。”

疫情当下,很多网友意识到了

健康的重要性。网友“luckyprincess”习惯了宅家的生活,但待在家里又懒得运动,身体不时发出预警信号。她说,长时间不运动,身体就像生锈了一般,关节都不灵活了,也深刻体会到了“生命在于运动”的含义。现在,她每天都会去附近的广场跑步。“锻炼完感觉身体轻松了许多,一天的精神都很饱满。”她说。

健康的重要性自是不言而喻,但如何坚持更为关键。在网友“Ms祥”看来,保持健康的体魄是一场持久战。“健身场馆、健身装备、技巧、强度都是次要的,重要的是如何长久地保持锻炼的习惯。”网友“Ms祥”说,俯卧撑、仰卧起坐、跑步等一些轻松且简单的运动,只要坚持,完全可以起到活动筋骨的效果。

采访中,多数网友表示,疫情让我们认识到,健康的身体比什么都重要。只有身体健康,免疫力增

强,才能更好抵御病毒的侵袭。锻炼身体的关键在于日常,如果等到疾病缠身再去锻炼就晚了。我们要增强健康意识,坚持每天锻炼。即便没有太多的空闲时间,也可以在上下班时间,改开车为骑车或步行,利用碎片化时间锻炼身体,达到健身目的。



↑市民在郊外放风筝(本报记者高倩摄)

←市民在公园散步(本报记者高倩摄)

↓市民在公园抖空竹(本报记者高倩摄)

河南新闻奖名专栏 民生网事

安阳网上市民之家 网址http://www.aysmzj.gov.cn/ 本版由本报新闻评论部与安阳网上市民之家联办

西部调水工程何时通水

网友“yyzyyz”咨询:西部调水工程何时能通水? 市水利局回复:南水北调安阳市西部调水工程是保障服务民生、改善我市西部地区人民群众饮水质量的一项战略性、基础性重大民生工程,年输水量7000万立方米,2019年年底通过公开招标确定了社会资本方,今年年初同项目公司签订了PPP项目合同。按照批复的实施方案和签订的项目合同约定,工程建设期为3年,工程建设完工后将正式通水。

市图书馆何时可以借书

网友“410622”咨询:市图书馆可以正常借书了吗?借书需要办理什么手续?只有本地户口可以办理借阅业务吗? 市文广体旅局回复:目前,市图书馆仍处于闭馆状态,无法进行正常的图书借阅业务。市民可在图书馆开馆后携带本人身份证原件和100元押金到二楼大厅办理借阅证,不区分户口属地。广大读者也可关注安阳市图书馆网站或“安阳市图书馆”微信公众号,我们将在第一时间发布开馆信息。(本报记者高倩整理)

跟踪报道

祥云小学建设项目正在推进

网友“热心市民”咨询:烟厂路和祥云街交叉口规划的祥云小学今年能否开工建设? 龙安区政府回复:相关手续正在办理,条件成熟后将按程序启动建设。

这个路段已恢复照明

网友“SMWGY”反映:建安街和兴泰路交叉口附近的唐韵美城小区周边路灯不亮,影响市民出行,希望相关部门能够及时维修。 市城市管理局回复:路灯现已修复,恢复照明。

这里的大坑已修整

网友“hznwG5mXUx”反映:文明大道和金凤路交叉口的人行道上有多个大坑,且没有路障,给过往行人造成极大的安全隐患,希望及时修补。 安阳县(示范区)政府回复:我们已派专人去现场查看,网友反映的坑槽是为安装红绿灯底座预留的,目前项目单位已完成浇筑,整改到位。(本报记者高倩整理)

这里漫天飞絮怎么办

网友“S155****0557”反映:原安阳织染厂内有三四棵大杨树,每逢春夏之交杨絮漫天飞舞,像下雪一样,要持续两个多月,附近居民都不能开门窗。今年杨絮又开始飘起来了,希望相关部门能进行处理。

占用公共车位真不该

网友“150****9797”反映:平原路电动车广场规划有停车位,每个停车位都有编号,然而一些商家却将门口的公共停车位占为己有。每到晚上,该广场内有很多空车位,但出入口封闭后,外面的车进不去,里面的车出不来,造成了极大的资源浪费。希望相关部门尽快调查解决。

这里的公交车何时恢复运行

网友“w872308118”咨询:途经文昌大道的旅游2路和27路公交车什么时候能恢复运营?目前市民出行很不方便。

期待广场恢复照明

网友“cxm3986345”反映:龙安区政府前的百家姓广场照明设施损坏已1年多,希望有关部门尽快修复,给市民健身提供便利。

永明路南段何时通车

网友“410922”反映:永明路万达一巷至德隆街路段已经封了很久了,这里何时通车,以缓解中华路与德隆街交叉口一带的交通压力。(本报记者高倩整理)

网友点题 WANGYOU DIANTI