

# 在崇明掀起全民健身风潮

当下,在崇明世界级生态岛,“家门口的健身房”持续增加,乡镇农村地区15分钟体育生活圈基本覆盖,“体育达人”们不断涌现。“全民健身”,正成为一种社会风尚。你喜欢什么样的健身方式?你身边有哪些体育健身的典范人物、动人事迹?本期话题版将就此展开讨论。

## 再冷的天,也有人在坚持奔跑

崇明区人民体育场就在我家楼下,每天下班,我都能看见健身的居民来来往往。然而,因为工作繁忙、内心的惰性与不熟悉感,长久以来,我大约也只是看看。今年入秋以来,我才受了鼓舞,渐渐去得勤些。从一个人散步,到加入跑步的行列,再到某一晚心血来潮,混进广场舞队伍,动作越来越快,心情也越发无所顾忌。

转变的契机在于朋友圈的一张跑步打卡图。我的同事老朱绝对算得上是一位“俗世奇人”,第十届中国花博会落幕之后,他便嚷嚷着要减肥。根据我的“常识”,减肥这桩事,一旦拿到台面上宣扬,不说“中道崩殒”,也至少得事倍功半。可老朱却是两腿比嘴巴更勤快,等他跑完一个月,我和同事才后知后觉,开始感叹于他的毅力。

重翻近半年来的朋友圈,老朱习惯在每天晚上七点至九点准时打卡运动数据,除去个别极端天气,称得上风雨无阻。我一直颇为好奇,究竟是何种动力支持着人们不断奔跑。村上春树谈跑步时,给出的答案是“热爱与自由”,然而跑步真的这么令人上瘾吗?我终于下定决心,要“实践出真知”,亲身探索跑步的真谛。

换上运动服下楼,六点半的体育场属于所有“会生活”的人。这种“会生活”是有闲情逸致,在日常工作和生活之外给自己找一个“大口呼吸”的窗口。崇明跑团每天准时出现,荧光绿运动服整整齐齐,行进在红色塑胶跑道上,俨然是一支军队;活力四射的阿姨分成两批,一批在东,一批在西,自带音箱,遥遥相望,各自起舞。从老歌《甜蜜蜜》到千禧以降的各路网络神曲,她们忘我地舞动着,随时欢迎路人



▲ 城乡居民齐参与,开展丰富的体育健身活动

的加入。

我跑了不到两圈就开始大口喘气,同事老朱一边揶揄我退化的体能,一边给予我鼓励和建议。“你的配速还是不错的”“体能可以恢复的”“先从两公里开始,慢慢往上叠公里数”“身体受不了就立马停止”……不光对我,老朱还喜欢观察其他人的跑步姿态,分析他们的运动习惯。他能从跑步者身体的前倾后仰幅度判断其体能情况,也能一眼“锁定”那些水平超群的“跑步达人”。

听他这么说,我愈发觉得,一个不

大的体育场聚集了很多深藏不露的运动高手,老朱自然也是其一。我散着步,看他跑了一圈又一圈,心里想的是“他怎么还在跑?还有几圈啊?”喊出口的却是“加油啊!坚持到底!”我终于感受到,奔跑的汗水是多么热血,这比自带背景音乐“日剧跑”更“燃”——尤其当奔跑者是自己的熟人,联想到不经意间彼此聊起的那些奋斗低谷,就越发明白跑步给予人的力量。

到今天为止,我坚持运动已经两个月了,方式也逐渐不局限于跑步一

种。在崇明,我可以找到各种“动起来”的方式,不管是在南门江边景观大堤上漫步,还是早上骑上共享单车,空腹有氧三公里上班,小岛上的生活总离不开“生态”二字。坚持运动,带给我的也不只是鼻炎的缓解、体质的增强,还有从骨子里生发出来的“无所畏惧”的精气神。

秋去冬来,白昼渐短,寒潮突至,行人也纷纷添了衣裳。然而,打开朋友圈,老朱今天又跑了十公里。原来,再冷的天,也总有人坚持在户外奔跑啊!

□ 刘黎明

## 一不小心爱上了骑行

早年的记忆里,自行车是件“高大上”的奢侈品。上世纪八十年代,结婚的迎亲队伍一般都会有个自行车车队,我也当过车夫。而直到工作三年后,我才如愿拥有了第一辆旧自行车。

此后,随着摩托车、汽车、电瓶车的不断增加,自行车的角色发生了转变,逐渐从交通工具变成了绿色环保健身时尚的标志。国际自行车赛事花落崇明,更是掀起了骑行运动的热潮。

2014年,在这股风潮下,我花三千多元买了辆山地自行车,从此便爱上骑行,一发不可收拾。通勤骑车、进城骑车,但凡有空,我都会跨上爱车,

骑上一段。此后,我又入手了公路车,在骑行领域进行更多探索。

几年来,我骑行去过启东、青浦、上海市区,在崇明的每一个乡镇农场都留下了足迹。我曾完成过“一日骑三岛”的“壮举”:从南门出发,骑行到陈家镇;上出租车到长兴岛,随后骑行到码头;乘船至横沙岛,环岛骑行后回到长兴岛。真是无比畅快。

2015年,我报名参加第18届法国PBP中国区200KM选拔赛,以10小时18分顺利完赛。今年,在第四届环崇明岛骑行赛上,我以4小时40分完成了110公里的赛程。

如今,在崇明世界级生态岛,绿色出行、体育健身的氛围十分浓厚,骑行爱好者的行列正不断壮大。我也时常参与爱好者们组织的各项活动。

与岛外的车友一道时,我便担任向导和摄影师,向他们介绍崇明的风物文化,为车友们拍摄照片。多次参与崇明老年骑行团活动,我十分佩服他们的精神:有人骑行去过北京,有人年过八十,还能“一骑绝尘”。

现在,我骑得更随性,更自由。

骑行的方式是多样的。平常我便在家附近骑车,保持状态;线上线下经常参与骑行团队组织的活动;兴致来

了,便自定线路,骑个尽兴。

骑行是辛苦的。起初体力跟不上,往往累得满头大汗。一连骑行几小时,在野外度过十几个小时,更是免不了风吹日晒和雨淋。

骑行是健康的。坚持骑行数年,“三高”下去了,空调病减轻了,夜里睡得香了,身体各项指标变得越来越好。

骑行是快乐的。和车友一起,一路欣赏崇明美景,留下一路欢笑。有时我会带上相机,拍上几张美照,分享给朋友圈,便有不少点赞。我与世界冠军合过影,当过骑行活动义工,这些都成为我美好的回忆。

□ 王健

## 富民苑球场的早晨

夏日的太阳早早升起,金色的光芒拥抱大地。在富民苑球场,每天六点,我们便身着太极服开始晨练。男女混合的队列自然地拉开距离,色彩有别的服装点缀了球场,也给周边的居民增添了一道清晨风景线。

吴天临老师站在队列最前面。他双脚稳稳站立,如同松柏一般,为我们做出示范。学员们遵照要求,仔细调整站姿,两脚与肩同宽,微屈双腿,开始站桩。敛臀提肛,松腰松胯,沉肩坠肘,含胸拔背,虚灵顶劲,姿势标准,动作划一,挺拔中正。大家双眼微闭,面色含笑,好像在告诉人们,我们的健康在这里加码。

悠扬的音乐回荡在球场上,细腻

为我们排空一切杂念。我们静静地与身体对话,全身上下逐渐放松,气血加速回流至五脏六腑,暖流传遍全身。双腿开始出现酸、麻、胀的感觉,但大家继续坚持,毫不放松。

树梢上的小鸟打量着我们,叽叽喳喳,仿佛进行着品评。只见我们头发已花白,皱纹脸上爬,上无物牵挂,下无物缠身,当真自在快活。

铃声响了,半小时的站桩结束,一小时的太极拳习练随即开始。看着老师的一招一式,只见他眼随手动,刚柔并济,行云流水,运动如抽丝,迈步如猫行,将太极打得游刃有余。

大家看得十分投入,心中佩服,学得更认真了。老师的教学无比细致,尽心尽力演示,手把手纠正;学生们尽

力模仿,克服着动作的不足。努力之下,大家有所进步,但仍存在许多不足:身体不中正,运用腰胯不明显,往往被双臂替代,动作转换僵硬不松软,迈步落地重,独立摇晃,收步拖地,心不够静,精、气、神难以发挥等等。虽然外人看来有板有眼,但功夫深不深,自己最清楚。凭着勤学苦练,反复练习得到点滴的提高,是学员们最开心的事情。

太阳越升越高,即使还是早晨,它也迫不及待释放出威力。晴空万里,无云遮挡,汗水流出,大家却越感感到畅快。忽有凉风拂过,掀起大家的衣角,飘逸的太极服随风舞动,顿觉醒体爽,疲劳全无。利用训练间隙,我们加紧举杯补水。从相互交流的目光

中感到,大家都练得无比尽兴。

我们的队伍不断壮大,新学员呈现出年轻化、知识化的趋势;老学员中涌现出一批骨干力量,正在为太极拳传播助一臂之力。

晨练接近尾声。大家背着汗淋淋的衣服,兴高采烈地与老师招呼着陆续散场。“老师辛苦了!明天见,明天见!”一批新学员却意犹未尽,留在后面。他们竖起大拇指,真诚地赞美吴老师:拳技精湛,出神入化,倾囊相授的精神更是令人敬佩不已。吴老师授课完毕,又在为太极星火燃遍整个崇明岛而东奔西忙。

富民苑球场的早晨就是这般火热。一群钟情于太极的人,从这里开启健康生活的每一天。

□ 毛新全

## 暮色下的农民乐园

漫步在新河镇新中路上,人们或结伴散步纳凉、或步行前往文化广场健身跳舞……暮色下,四周店铺华灯初上,映照这座位于岛上中部的码头小镇。

新中路是该镇中心区域之一,南北走向,交通、商业、服务便利,四周聚集着不少农民集中居住小区、部分拆迁房、商品房小区和村庄,人口较为密集。这条路上,最热闹的,要数南端的文化广场。

一天傍晚,笔者从自家小区前往新中路文化广场,只见四周围人密集,广场上已聚起两支常年在这里活跃的广场舞队伍,上百名队员正扭着身子,伴着音乐节拍,投入地舞动着。虽然两边音响播放着不同的舞曲,但双方队伍的舞姿与节奏丝毫不受影响,体育健身的激情充分释放。

跳舞队伍里,有男有女,有老有少,其中既有跳得熟练、舞姿优美潇洒的,也不乏较为生疏、动作稍显僵硬的。这恰恰说明,健身跳舞的行列正不断壮大,吸引着更多村民的加入。

看了会儿,我偶遇了一位相识的乡镇退休朋友,他姓施,60多岁,也在跳舞,是不久前刚加入队伍的。闲聊中,他向我提起了跳舞的初衷,“退休后,自己空下来了,现在每晚在这动动筋骨,既热闹又锻炼身体,蛮好。”跳舞人群中,大多是当地的普通农民,有七十开外的老婆婆、老伯伯,也有中年妇女、小媳妇和做生意的小老板、打工者。大家放下一天的辛苦,在尽情舞动中追求着身体健康与精神放松。

一位当地学校老师向我介绍说,这个面积达数千平方米的文化广场,最吸引人的地方,就是宽敞,它能容纳数百人在此休闲、健身。此外,广场周围安装有各式各样、功能丰富的健身器材,还建有标准化健身步道,为广大村民开展体育运动提供了便利条件。广场北端建有一个大舞台,常有几位身材较好、年纪较轻的广场舞领队登台献舞,为队员们做示范。她们娴熟的舞姿,为调整队伍整体节奏,帮助新手学舞,起到了很好的帮助作用。

在一处健身器材旁,笔者稍作锻炼,正在歇息,只听见几位老农聚在一起聊天,“现在农村条件好了,不少体育设施城市里有,乡下也有,白相相蛮开心。”“是啊,托共产党的福,农民生活改善,到了60岁还有养老金拿。”“过去田里一日忙到夜,累得腰酸背痛,哪有闲工夫跳舞唱歌。”“你讲得好,现在土地流转给专业户,建立合作社,自己省力多了,就宅前屋后种点自留地,吃吃新鲜果蔬,空下来锻炼身体,往长寿方向努力!”老农们说出了现在农民的心里话。

一天傍晚,笔者再次前往新中路文化广场,环顾广场四周,依然人头攒动,一幅幅画面映入眼帘:各式健身器材上锻炼者有之、面对面坐着下棋者有之、打羽毛球者有之、沿着步道快步行走者有之、年轻人练习花式跳绳者有之、三三两两自行锻炼者亦有之。这里毫无疑问地为农民家门口休闲、健身运动的乐园。

夕阳下,每当人们走过此地,都会被眼前热闹的场景所吸引,沿途不少散步回来的人们也会情不自禁地加入健身大军。一位中年农民说:“崇明是长寿之乡,在美好的生态环境和现代化生活设施条件下,我们要更多地开展全民健身活动,把身体练得棒棒的,把日子过得越来越美好。”

□ 石路