



游泳成为越来越多的市民健身新方式

挥拍、扣杀、欢呼……走进合肥市球馆社区全民健身活动中心，5个羽毛球场地内均有人在打羽毛球健身，他们一边移动脚步，一边抓住时机跳跃扣杀。在合肥，像这样的场馆越来越多，让市民健身运动的花样越来越多，也改变了人们运动参与的单一性。

□记者 刘润宇/文
张倩莹 高斌/图

全民体育！在合肥燃烧你的卡路里

棋协会。市级单项运动协会总数达到59个，新发展协会会员4000余人。数据显示，随着年龄增长，结伴健身的需求越高，加入体育健身团队的比例也越高。相信更多的“汪云”，会在这样的潮流中找到自己的用武之地。



阿利弓道馆

一名园艺工人的“健身朋友圈”

合肥市蜀峰湾体育公园一角。喊着口号、在健身队伍前示范动作，两组热身运动之后，汪云已是大汗淋漓。皮肤黝黑的他今年55岁，说起这些健身的老伙计，就停不下来嘴：“我们都认识，平时都在一块儿练。”

汪云是一名园艺工人。白天，他拿着剪刀为各类苗木修剪枝桠。到了晚上，汪云就成了蜀峰湾体育公园里人气颇高的“健身教练”。对于这个角色，他挺谦虚：“谈不上教，就是有些志趣相投的朋友爱跟着一块儿练。”

与网络上那些“身怀绝技”的展示相比，汪云的健身动作朴实很多，“咱比不了人家，我来这儿是为了陪老伴儿减肥。”旁边一位年长一些的老先生听了这话，连连摇头：“亏不亏心啊，以前谁190多斤来着？”汪云嘿嘿一笑，“那就算互相促进吧”，从2015年开始，他几乎每天来蜀峰湾公园健身，体重已经减去50多斤。

汪云的健身伙伴通常在傍晚汇聚蜀峰湾公园一角，他们亲切地称呼汪云为“队长”。日积月累，汪云的“健身朋友圈”越来越热闹。以往每天跟着锻炼的有三四十人，这段时间每天都能超过50人。“除了简单的健身之外，我们还会组织一起去打篮球、踢足球，现在合肥的各类体育设施都很健全了。”

像汪云这样自发组织的“健身朋友圈”，在运动爱好者中为数不少。为了让市民有更好的运动体验，2019年，合肥市体育局投入1000万元建成了合肥市首个单项体育运动公园——合肥市篮球公园，首次打造以单项体育运动为主题的全民健身运动场地，探索体验结合新模式，丰富健身场地设施供给。

合肥市体育局发布的数据显示，2019年，合肥市新成立了棒球协会、冬泳运动协会、搏击散打协会和国际象棋



骑行风尚



合肥有丰富多样的运动场馆供市民运动

一支业余跑步团的“自我修养”

每周六的清晨，赵晨都会来到滨湖湿地公园。在教练的带领下，大家拉开距离，做好跑前热身，然后完成7.5公里晨跑。

夜晚对于一个城市探索者来说弥足珍贵，当景区闭门谢客，真正属于本地人的生活开始登场，熟悉的风景也启动了更具个性的“夜晚模式”。他这个晨跑团也是自发组织的，虽然大家都是自愿参加的，但是跑步团每天准时打卡，夜跑的也会一起约。“塘西河公园、方兴公园，还有步道等我们晚上都跑过。”

跑团之所以能快速成长，除了大众健身需求在扩大，跑友间拥有共同话题同样重要。跑友谢朝敏认为，跑团为她带来了更多认同和欢乐。谢朝敏坚持每天跑步，风雨无阻。

在跑团中，“跑步是所有跑友的共同语言”，哪怕取得微小的进步都会得到大家的鼓励和赞赏。他们有统一的运动服，晚上夜跑还有小夜灯，在跑步途中相互鼓励，相互帮助。

去年，赵晨和团友们一起参加了合肥国际马拉松赛，结果不是最重要的，跟小伙伴们一起参加就很开心。像这样的赛事也已经延伸到各个县区，“环巢湖跑道基本上跟朋友们一个星期跑一次，还有很多骑行的运动员，一到周末人就特别多。”

除了跑步，这支队伍还积极参加各项全民健身运动赛事。目前，合肥举办的长江中游省会城市、长三角地区城

市群、合肥都市圈、合肥经济圈等各类全民健身活动，赵晨与他的跑步团都参与了，“跟外面多交流，通过体育认识更多志同道合的人，这是我最大的收获。”

全民健身，健康合肥。如今，在自家门口就能看到合肥国际马拉松赛、中日韩三国围棋赛、环巢湖全国自行车公开赛、环巢湖国际骑行大会和全国速度轮滑邀请赛等高水平体育赛事。

一座“家门口”的“城市运动客厅”

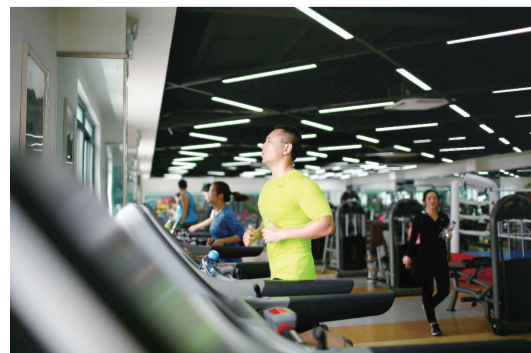
张晓云家对面有一块空地，经常有人来放风筝。飞舞的风筝引起了她的注意，不时传来的阵阵笑声吸引她走出家门。“你也试试！”一名风筝爱好者将风筝的放飞轮交到她手里。一开始，晓云放的是最简单的单线风筝。操纵放飞轮、控制牵引线，后来，两条线的风筝她操作得也游刃有余。这种风筝双线控制，可以在天空中爬升俯冲，还可以来个“S”形转弯。杏花公园也是陪伴了一代人记忆的公园，说起放风筝，它可能是合肥人首选地儿了，地方空旷还有小坡，可以助力让风筝飞得更高。

身形示范、讲解动作要领，然后检查小朋友们的动作协调性，王晨晨每年带出来的轮滑选手没有100也有50了。“越来越多的孩子喜欢上轮滑课，合肥每年举办的专业轮滑比赛也越来越多，给了孩子们学习的动力和目标。”梁斌就是其中的一个孩子，今年14岁，学习轮滑已经有三年了。“我家旁边就有一家轮滑场，每天下午我都跟朋友约去比赛，他们都没我厉害。”去年他参加了合肥大大小小的轮滑比赛有四五场，其中有三场拿了一等奖。

除了轮滑，网球、滑板、攀岩、潜水等都是时下受年轻人追捧的潮流运动项目，随着越来越多的人追求极限运动，为了让市民在“家门口”就能体验到极限运动的乐趣，城市配套的基础设施也都需要更加完备。目前，合肥在加大全民健身场地建设的同时，也积极推动和落实公共体育场地设施向社会免费、低收费开放政策，扩大全民健身场地供给。据资料显示，2019年合肥市体育馆和巢湖市体育中心累计免费、低收费对外开放4000多小时，免费、低收费惠及10万余人次。新建社区和行政村100%实现公共体育设施全覆盖，为参与全民健身活动人群提供了场地保障。

未来，合肥将深入地完善体育设施建设，继续广泛开展群众性体育活动，让更多的合肥市民在家门口就能参加高水平体育赛事活动，不断推进“体育强市”“健康合肥”的理念，营造浓厚的全民健身氛围（部分图片由合肥市体育局，阮雪枫提供）。

□据《安徽画报》



跑步健身是当下年轻人的运动方式