



# 运动健身成为春节生活新时尚 让生活“动起来”

2月7日早上8点刚过,灵宝市焦村镇东村村,能容纳3000人的村篮球场已经是水泄不通,更让外人“开眼”的是,就连球场周围的树上也站上了观众,这对于当地人来讲早已习以为常,河南农民篮球赛北区总决赛自农历正月初六开始以来,这里天天如此,而这只是春节期间河南各地全民健身活动的一个缩影。在开封,抖空竹大赛成了万岁山公园内的一个“景点”;在焦作,室内的羽毛球比赛和室外的太极拳表演相得益彰;在平顶山,乒乓球比赛令体育馆内气氛火爆……在刚刚过去的这个新年里,“动起来”成为了越来越多人过年的主旋律,体育在更多人身上,正在由观赏转化为参与,成为一种生活方式。

## 生活动起来 一个人 一个下岗 女工的空竹人生

2月5日,开封万岁山公园,在2009年河南省抖空竹花样技巧竞赛的舞台上,45岁的刘艳玲脖子上挂满了15个空竹,手起处,15个空竹被她舞动得上下翻飞,台下的观众致以热烈的掌声——这又是一个新纪录的诞生。

刘艳玲第一次接触空竹还是在8年前,刚刚下岗,终于“闲下来”的她抖空竹的初衷是为了帮体重超标的儿子减肥:“听说玩儿这个挺管用的,想让儿子学,我得先学会吧。”不过儿子对此并不感兴趣,但却让刘艳玲一玩儿就再也丢不下了。

下岗后的刘艳玲在一家印刷厂找了一份新工作,每天坐在生产线前保持着同一种姿势,也正是在工作中她发现了抖空竹的好处:“经常要弯着腰,腰椎、颈椎都受不了,但每天抖抖空竹,后来发现,上班时腰能受得了了。另外,我是在南方长大的,来到开封后,每到换季的时候都要感冒,一年好几次,后来慢慢地一年到头儿也不感冒了。”

从中受益的刘艳玲越发地喜欢上抖空竹,并在日常锻炼中不断给自己增加难度:三个、五个、七个……去年她已经能够舞动12个,而现在已经达到了15个。她的这手绝活在一次展示活动中被一位导演发现,自那以后,她又多了一项任务:逢年过节,就到清明上河园内表演,这也让她多了一份收入。

同时舞动15个空竹,在旁人看来她完全可以挑战吉尼斯世界纪录,或者去参加电视台的挑战节目,成为一个“平民英雄”,然而刘艳玲并无意于此:“一挑战纪录,就成了比赛了,那样反而成了一种负担,抖空竹的意义在于锻炼身体,但是越来越多,超出负荷后,反而会对身体造成损害,那就背离了健身的目的,现在这样,我挺知足。”



抖空竹



扭秧歌

## 生活动起来 一件事 走进千乡万村的篮球赛

灵宝市焦村镇东村村由于承办了今年的河南农民篮球赛决赛阶段的比赛,这个普通的豫西小村庄在这个春节异常热闹。

2月7日的早上,8点刚过,村里最主要的一条街道两旁摆满了各种小摊儿:炒凉粉儿,豆腐脑儿,还有豫西特有的“石子烧饼”的香气弥漫在清冷的空气中,摊主满面笑容地忙碌着,周围的空地上停满了摩托车,这一切都源自即将开始的比赛。街道旁边的篮球场,能容纳3000人的水泥看台已经坐满了观众,临近的房顶上也站满了人,来得稍晚些的人只能选择更有“挑战性”的位置——树杈,以至于村干部不停地大声提醒“注意安全”。

经过一周的鏖战,这一天已经进入了总决赛,场内的竞争愈发激烈,精彩的场面不时掀起热烈的掌声,中场休息的时候还有村里的歌手倾情献唱——在细节上都在和NBA接轨。

看着热闹喜庆的场面,人群里的梁金牛老汉脸上乐开了花——他的身份是河南省社会体育辅导员,灵宝市农民篮球赛组委会主任。今年59岁的梁金牛最近20多年在业余时间只做了一件

事——推广篮球比赛,由此落了个“灵宝的萨马兰奇”的称号。

上个世纪90年代初,梁金牛在自己所在的卯屯村创办了篮球联赛,后来逐渐扩展到灵宝市、三门峡。“这么多年,比赛分为三个阶段,最早是土场,后来是水泥地,到现在已经有看台的篮球场,我们卯屯的场地比这个还好,能坐一万人。”梁金牛简单生动地描绘了农民篮球的发展轨迹。



## 生活动起来 一个现象 坐着拖拉机去打比赛

“今年春节期间,我们全省各地市都组织了各种各样的健身活动,大约有几百项,相比以往,规模更大,参与的人更多。以“千乡万村篮球赛”为例,有一万多个行政村组队参赛,参赛队员5万多人,而整个春节期间,全省参与健身活动的人约有800万人次。”省体育局群体处处长

李东群介绍说。对于基层的群体工作人员来讲,以往在春节期间组织活动是一件“相当难”的事儿,但近年来这个难度在逐渐降低。“我们今年决定在春节期间把体育馆都免费开放,结果受欢迎程度出乎意料,大年三十儿那天预订电话都响个不停。”焦作市体育局的一位负责人说。

而事实上,春节期间的热闹场面只是越来越多的人主动参与到体育运动中的一个缩影,体育健身,已然是一种时尚的生活方式。“除了春节期间的活动,我们平时也有群众自发组织的摩托车比赛、秧歌比赛等。比如篮球赛,全省篮球赛其实从去年10月份就已经开始了,在农村,每到比赛日,都能看见农民坐着拖拉机去打比赛,非常热闹。”平顶山市体育局局长倪健民说。

## 侃江湖

### 我运动 我健康

当姚明率领火箭在NBA激战的时候,一场不那么引人注目但规模宏大的篮球赛也在中原大地的各个乡村如火如荼地进行。

不同的人有不同的看法,很难比较看一场NBA与打一场农民篮球赛哪个更有价值,但可以肯定,像粉丝们电视机前欣赏那些身价上亿的巨星们的精彩表演一样,去运动场上活动活动,出一身大汗,同样能收获很大的快乐。

对于普通人而言,如果说竞技体育的“高精尖”能带来视觉上的享受,感官上的快乐,是一道精神大餐的话,亲身参与到一项运动中去,活动一下筋骨,就像是小米稀饭、馒头咸菜,虽然普通,却实实在在。

“做作业应该是第一位,身体是第二位。不对,身体健康才是第一位,如果有病了,那不是作业也做不成了。”前几天听到一位朋友的儿子用稚嫩的声音同爸爸讨论健康与“工作”的关系,儿子的观点最终得到了父亲的赞赏。“我们小时候如果谁带病坚持做作业,就会得到老师的表扬,但现在不这样了,连这么小的孩子都知道健康才是第一位的,这是一种进步。”朋友说。

确实,当体育比赛从电视屏幕上走到身边,当对于体育的态度从“看”到“做”,当体育成为一种生活方式而不再仅仅是生活的点缀,虽然不够激烈,不够刺激,不够“高端”,但却同样精彩。

专题撰文/晚报首席记者 郭韬略  
摄影/袁军

<p>货运·搬家专栏 广告刊登热线: 66568866</p>	<p><b>康利 66666607</b> 独院出租</p>	<p>专业搬钢琴、拆装家具、拆装空调、长短途货运24小时服务 <b>66666929 吉利 66666939</b> <b>66665500 吉利 66665511</b></p>	<p>出租大宇300挖掘机 <b>15515763550</b></p>
<p><b>顺利 63948000</b> <b>63947555</b> 自备2—20T车辆</p>	<p>拆装家具、空调、长短途货运、专业搬家 <b>吉利 66666212</b> <b>吉利 66666216</b> 专业搬运钢琴</p>	<p>长短途货运 <b>顺利 63939450</b> <b>63929250</b> <b>66314999</b> 专业搬运钢琴</p>	<p>二七 <b>68633360 平安 66833833</b> 管城 <b>66238066 平安 66833811</b> 金水 <b>60101199</b> 各区总机 <b>67512738</b> 中原 免费客服电话: <b>8008836093</b></p>
<p>全国家庭服务业先进单位 <b>大葵 60999999</b> <b>大众搬家</b> 专业拆装 空调家具 免费客服电话: <b>8008836566</b></p>	<p><b>67333333 天顺 66667771</b> <b>大顺</b> <b>66666680</b> <b>65651818</b> <b>66666565</b> <b>66668877</b> <b>61655555</b> <b>66722222</b> <b>61322222</b></p>	<p>中国服务业协会常务级单位 <b>星宇</b> <b>63333331</b> <b>67422222</b> <b>67538080</b> <b>63600086</b> <b>65953118</b> <b>63361111</b> 拨114转接星宇搬家</p>	<p>06年度荣获河南省“百姓信赖诚信企业” <b>吉祥搬家</b> <b>63365788888</b> 热线: <b>63831383 67999999</b> <b>65558888 66310000 66338704</b> <b>66200777 66665666 66697777</b> <b>67273888 63957777 63777777</b> <b>63730222 65591666 63620000</b> 114转吉祥搬家 网址: <a href="http://www.jxbj.com">www.jxbj.com</a> 118114转吉祥搬家</p>