



举世瞩目的2008北京奥运会注定会永远铭刻在国人的记忆中,在北京奥运会一周年来到的时刻,各地又沸腾了起来。8月8日,是我国首个全民健身日,这是中华人民共和国成立以来首个全国性全民体育节日,旨在号召全国民众积极参与到全民健身活动中来,在增强体魄、收获健康的同时,让体育在构建和谐社会中发挥更加积极的作用。在郑州大地上,从绿城广场的千人健步走到郑东新区的万人健身活动,从河南省体育馆锣鼓喧天的腰鼓、秧歌,到新密和中牟等地的民间健身活动,一切都让我们有理由相信:全民的健康是我们成为真正体育强国的开始。

# 首个“全民健身日”,绿城掀起健身潮 跑起来 跳起来 舞起来

乐享运动,老百姓希冀:愿从此,天天都是健身日

【郑东新区】3万人健身度周末

8月8日下午,由郑州市郑东新区管理委员会、河南省社会体育管理中心主办的河南省首届“全民健身日”群众健身活动于下午4时在郑东新区文化广场启动。广场上人头攒动,近3万群众参与了本次全民健身活动,让人由衷感慨“全民健身”在绿城郑州是多么的深入人心。整个活动一直持续到晚上8时30分,人群才陆续散去。

## 没想到,这么多人来健身

百姓乐意,政府重视,商家积极参与是这次郑东新区大型全民健身活动能够如此成功的因素,本次活动冠名的某商家负责人表示:“我们这次花了小钱,办了大事。”河南省社体中心冯沛生说道:“设立全民健身日,得民心,顺民意,我们作为社会体育指导部门非常乐意全民健身活动做自己应该做的事情。”在现场,市民谷先生的话语很有代表性:“每逢周末,我和家人总喜欢做外出郊游等一些有益身心健康的活动,听说这里有健身活动,我们一家三口就来了。真不错啊,但是不知道这样的活动能否经常有。”郑东新区文化广场上像谷先生这样三口之家来健身的真不少,很多群众早就来到了活动现场,全家老人孩子齐出动,许多人面对记者的采访,只是连声地说“太棒了,太棒了”,就又投入到活动中去。

## 赛龙舟,运河边挤满人群

文化广场边就是风景秀丽的新运河,驻足在一汪清水边心情一定非常愉悦,8月8日下午,在活动仪式结束后,龙舟比赛率先开始,人们争相来到运河边观看龙舟表演。

赛龙舟,是我国南方非常常见的民间体育活动,在郑州这项民间体育活动也只是在近两年刚刚兴起,不过赛龙舟一进入到郑州就深受广大市民的喜爱。之所以如此最主要的还是赛龙舟的强身健体功能,以后每逢周末或闲暇之余,你就可以和朋友家人到郑东新区运河边划上几回龙舟,既休闲娱乐,又强身健体。当天比赛的30支龙舟参赛队都是民间自主组队,这些业余人士的比赛吸引了大量人群,在比赛河段的两岸人们争相驻足观望,为参赛者加油。

## 趣味赛,排长龙重在参与

两对儿夫妻,丈夫分别背着自己的妻子来回跑,看谁跑得最快,这是“猪八戒背媳妇”趣味游戏的一个场面,围观者众多,而且后面还有不少人在现场报名。这只是现场十几种趣味游戏的一个场景,而这样的场景在各个游戏区域都是有之而不及的场面,人们争相报名参加。

在投掷飞镖区,人们排起了长龙;在定点投篮区,围观者为民间神投手使劲加油;自行车慢车比赛,比定力,比耐心,人们屏住呼吸暗握拳头为参赛者捏了一把汗。每一个趣味游戏,人们都积极地参与



背媳妇大赛 晚报记者 王银廷



踏板健美操表演 晚报记者 熊堰秋



小朋友表演空手道 晚报记者 白韬



新密市太极表演 晚报记者 熊堰秋

让运动走入「凡间」

8月8日这一天的郑州,从东到西,从南到北,从早到晚,充满的是两个字:运动。同样的场景,在北京,在上海,在广州……在中国的每一个地方上演。

一年前的这一天,万众瞩目的北京奥运会开幕,中国人的百年奥运梦想终于实现;一年后的这一天,更多的中国人则不只是守在电视机前观看体育比赛,而是拿上球拍,走上运动场,成为参与的一员。

“全民健身日”的正式确定,让8月8日不再仅仅是北京奥运会的开幕纪念日,在这一天,我们所要做的也不仅仅是怀念与回忆。这意味“奥运”自此进入凡间,与每个人的距离更近,也意味着我们的视野自此跳出了纯竞技体育的范畴,完成了观念上的飞跃。

很多年来,我们一直都把目光瞄准在赛场上摘金夺银的

明星选手,醉心于竞技场的激烈拼杀,如果说“高精尖”的竞技体育能带来视觉上的享受、感官上的快乐,是一道精神大餐的话,那么当我们把对竞技的向往、对明星的热情转化成实际行动,让自己在工作之余活动一下筋骨,出一身淋漓大汗,则像是小米稀饭、馒头咸菜,普普通通,却实实在在。

比起奥运会这样的辉煌殿堂,全民健身似乎显得很很普通,而事实上,当体育活动不再停留在口号,而是成为一种生活方式的时候,恰恰标志着生活质量的提高。

奥运精神之一就是重在参与,这种参与并不仅仅局限于赛场之内,而是每个人,随时随地。从奥运会开幕纪念日,到全民健身日,8月8日,这个特殊吉利日子的“双重身份”,让奥运走入了凡间,它所给予我们的是,让运动跟每个人都更贴近。

晚报体育评论员 郭韬略

## 【绿城广场】 启动全民健身月 数千街头健步走

8月8日上午,由河南省体育局、郑州市人民政府主办,郑州市体育局承办的全国“全民健身日”河南省主会场暨河南省郑州市2009年全民健身月启动仪式,在绿城广场正式启动。当日清晨,惠风和畅,郑州绿城广场人潮涌动,来自省会郑州的数万健身爱好者兴致盎然地参加了启动仪式。参加健步走的人达数千,他们从绿城广场出发,沿着中原路、嵩山

路、建设路、大学路行走了3公里。广场上更为热闹,中老年人表演的通络操、太极功夫扇、太极拳、抖空竹、健身球操等韵律十足,少年儿童表演的独轮车青春激昂。

家住中原区的李桂香和李英花两位老大妈一边观看表演,一边忙着浏览健康知识展板、接受国民体质测定,真是一刻也不闲。老人高兴地说:“这次活动真是精彩纷呈,希望以后这样的活动能多举办,让更多的老人参与到全民健身的行列中来。”

晚报记者 秦明伟



如意湖里赛龙舟 晚报记者 王银廷



空竹抖出好精神 晚报记者 白韬

## 【郑州九中】“草根儿足球”掀热潮

8月8日下午2时,2009加油中国冠军联赛郑州赛区的比赛在郑州九中足球场拉开帷幕,与此同时,在北京、武汉、杭州、大连等其他15个城市,比赛也打响。这项今年国内最大规模的业余足球联赛就此全面展开。

随着人们健身意识的逐渐加强,“看别人踢不如自己踢”也成了越来越多球迷的理念,中冠联赛正是在这种背景下应运而生的一项业余联赛,因为其报名门槛低、参与性强,也被称为“草根儿足球”。根据比赛规则,16个赛区被

分为东、西、南、北四个大区,从8月8日起各赛区先进行城市赛,各个城市的冠军进入到大区赛,然后4支大区冠军队将于11月份会聚北京进行最后的总决赛,以决出全国总冠军。

相对于参加正式赛事,草根儿足球的参赛队员更看重的是比赛的健身意义,这也是主办方将开幕时间定在8月8日“全民健身日”的原因。中冠联赛郑州赛区的比赛,不仅有郑州球迷协会等市内的业余豪强参赛,而且还吸引了来自焦作、山西晋城等地的球队,甚至还有一支由在郑工作的外籍人士组成的球队,使得比赛变得“国际化”。在8月8日的揭幕战中,山西红心队2:0击败了飞火流星队。

晚报首席记者 郭韬略

## 【中牟】300武术骄子舞拳脚

“今天是全民健身日,也是北京奥运会成功举办一周年的纪念日,我们四代弟子300余人同场献艺,很是兴奋。”8月8日下午,中牟县烈士陵园内中牟武馆前,河南农业职业学院副教授吴法旺深情地说。

一块普通的绿色地毯上,有四十五六岁的中年,刚过而立之壮年,英姿勃发的青年和充满稚气的少年,他们或身手敏捷,或刚柔相济,

或勇猛有力,300多人轮番表演各类拳术、棍术、刀术、剑术以及组合对练项目,不仅让观众品味了一场精彩的武术大餐,也为全民健身日增添了浓厚的文化氛围。

8月8日,新密市在青屏广场隆重举行“全民健身日”启动仪式。启动仪式上,丰富多彩的群体活动展演吸引了数千计群众驻足观看。

晚报记者 周炜卿 熊堰秋