



连日来,郑州多地公园、广场迎来放风筝的热潮,不少家长带着孩子奔跑在绿茵场上,五彩斑斓的风筝点缀蓝天,勾勒出一幅幅灵动的春日画卷。

那么关于风筝您了解多少?郑州又都有哪些放风筝的好去处?今天,就听听专业人士咋说的。

郑州放风筝的好去处,您知道吗

放风筝有哪些技巧、注意事项,听听专业人士咋说

放风筝益处多多

郑州市政协副主席兼民协风筝艺委会主任邢广连介绍说,放风筝不仅是一项传统的娱乐活动,更是一种兼具健康与心理益处的运动。

可以保护视力,缓解眼疲劳。放风筝时需要极目远眺,调节眼部肌肉和神经,缓解长时间近距离用眼带来的疲劳,有助于预防近视、老花眼和视神经萎缩。

可以锻炼身体,增强体质。放风筝是一项全身运动,需要手、腕、肘、臂、腰、腿等部位协调配合,促进血液循环,增强心肺功能,同时还能舒展筋骨,增加肺活量。

可以放松心情,缓解压力。放风筝时心情舒畅,精神愉快,能够放松紧张的大脑皮层和脑血管,对缓解压力、改善失眠和神经衰弱有积极作用。

可以健脑益智,提升专注力。放风筝需要时刻关注风向和风速,处理风筝的飞行状态,是一项脑力运动,能够锻炼专注力和思维能力。放风筝时专注投入,能够排除杂念,释放压抑的情绪,通过顺畅体内气息,起到降压作用,提升整体幸福感。

可以改善颈椎与骨骼健康。放风筝时头部后仰,有助于放松颈部肌肉,保持颈椎的生理弧度,改善局部血液循环,对预防和缓解颈椎病有一定帮助。经常放风筝可以保持颈椎和脊柱的肌张力,增强骨质代谢,预防椎骨和韧带的退化,对骨骼健康有益。

可以促进社交与亲子互动。放风筝是一项适合家庭和朋友共同参与的活动,能够增进亲子关系和朋友间的互动,同时为独处者提供思考与放松的空间。放风筝是中国传统民间活动,具有悠久的历史和文化意义。在户外放风筝还能让人亲近自然,享受阳光和新鲜空气,提升身心健康。

邢广连介绍,无论是儿童、成年人还是老年人,放风筝都是一种适合的户外活动。对儿童来说,它能提高协调能力;对成年人来说,它是缓解压力的良方;对老年人来说,它有助于保持身体活力。放风筝不仅是一种娱乐活动,更是一种健康的生活方式。它通过多方面的身体和心理益处,帮助人们提高生活质量,同时传承文化,亲近自然。无论是为了健康还是乐趣,放风筝都值得试一试。

这些“知识点”要了解

1.风力判断:大小风筝不同需要的风力不一样,风力还有持续风、乱风、窝风之分。空间还分上风、下风,夏季遇到热气流还有突然压风,旋风,风筝会急速跌落与上升。对风的了解与判断是放好风筝的必修课。

2.场地选择:选择空旷,无障碍物,地势平坦的公园、河滩、草坪。

3.天气晴朗,风向稳定。避免雷

雨和极端天气。

4.风筝组装后,开始放线,风小的时候,风筝线长一些,风大短一些,初学可以借助侧跑,风筝起飞后适当放线,达到一定高度后,通过线轮调整来控制风筝,总体让风筝与线始终绷紧为好,过于松的时候,适当收线。放风筝的技巧:“风大放线,风小收线,迎风而飞,平稳操作。”

注意事项一定要谨记

远离高压线、铁路、水源、航道、汽车道路等危险地点放风筝。

儿童放风筝家长需要进行监护,放小风筝,建议用棉线或

戴手套放飞,一旦绳子断了,及时收回,以免对他人造成划伤。

大风、下雨、雷电等极端天气禁止放飞。

风筝落到湖泊和供电线路

上,不要自行攀爬和击打,应立即联系管理部门处理。

一旦划伤或引起事故,紧急包扎止血,情况严重的,拨打医疗救援电话。

这些地方适合放风筝

对于郑州有哪些适合放风筝的场地,邢广连推荐了这些场地。可能个别地方场地改造,具体以管理为准。

西区

1.奥体中心外草坪
地址:中原区西四环东50米
特色:不仅是体育赛事的举办地,也是一个集文化、娱乐于一体的综合性场馆。
交通:地铁14号线和6号线,公交302路、S113路。

2.天健湖公园
地址:中原区沟赵乡枫香西街与七叶路交叉口路北
特色:湖面开阔,广场无遮挡,被誉为“天然风道”,适合风筝放飞。
交通:地铁8号线天健湖站C口出,步行约1公里,或乘公交279路至枫香街雪兰路站。

3.西流湖公园外草坪
地址:西三环与化工路交叉口
特色:生态湿地与湖光相映,南区千金梅岭的梅花展与放风筝活动相得益彰。
交通:地铁1号线西流湖站B口出,步行200米可达。B3路、B2路公交可到达附近。

南区

1.蝶湖公园
地址:潮河北环路
特色:是一个全天开放的公园,适合各种类型的休闲活动。
交通:乘坐292、168路公交车到经南八路东三环公交站,

乘坐地铁3号线至潮河站,出站后步行约20分钟。
另外,蝶湖公园专线每逢节假日9点至17点,从经开区中心广场公交站、地铁5号线B口发车直达蝶湖公园中心。

2.管城体育公园
地址:管城回族区紫辰路紫东河二期西南侧约150米
特色:是一个集运动、休闲和娱乐为一体的综合性公园。
交通:518路、212路、193路等公交可到达附近。

东区

1.北龙湖湿地公园
地址:龙湖内环路与龙源西六街交叉口南约190米
特色:是郑州市最大的人工湿地,以其丰富的生态环境和美丽的自然景观而闻名。
交通:地铁乘坐4号线至

森林公园北站,从A口出站后步行约800米即可到达。多条公交线路可达,如13路、158路、S172路等。

2.郑州之林
地址:位于郑州市郑东新区CBD中央公园

特色: CBD最大景观绿地,草坪与湖泊交错,放风筝氛围轻松,适合家庭野餐。
交通:乘坐地铁5号线到众意西路站B口,步行即可到达。CBD区域内有免费公交系统,每5分钟一班,覆盖多个站点,包括郑州之林。

北区

1.郑州黄河滩地公园
地址:黄河大坝路与惠源路交叉口东北方向
特色:公园内有广阔的滩涂和丰富的动植物资源,是观察候鸟和了解湿地生态系统的

理想地点。
交通:G9路、S191路公交车可到达附近。

2.郑州黄河文化公园
地址:郑州市惠济区江山

路黄河南岸1号
特色:公园内有巨大的黄河母亲像,象征着黄河对中华民族的哺育和呵护。
交通:18路、游16路、游18路可到达附近。

春天是放风筝的好时节

记者 张玉东/文 周雨 汪永森/图