



夏日里,这矫健身影

夏日的清晨,当第一缕阳光播洒在申城的每个角落,不管是城市还是乡村,无论在公园、广场或社区,总能看到许多人跳着广场舞、练着太极、打着羽毛球、踢着毽子……

跳广场舞的大妈坚持着每天早晚都来运动两小时,她们说那样会变年轻;散落大街小巷的公共自行车出租点旁边,漂亮的女孩们嚷嚷着要“免费健身”;渐渐兴起的民间足球赛一场接一场,来自各届的足球爱好者乐此不疲;夜间,浉河边的灯光球场下,一些大男孩挥汗如雨,那是他们夏日的激情……如今,走在信阳的大街小巷,人们不仅可以感受到这座城鸟语花香、如诗如画的秀丽风光,还可以享受到健康美好的生活方式。

近日,国务院印发了《全民健身计划(2016-2020年)》,就今后一个时期深化体育改革、发展群众体育、倡导全民健身新时尚、推进健康中国建设作出部署。这无疑给了信阳全民健身事业极大的信心与鼓舞。

随着“每天锻炼一小时,幸福健康每一天”、“我运动、我快乐”等健身理念深入人心,全民健身已成为社会主流,蓬勃开展的全民健身运动也让信阳这座小城,处处洋溢着青春的气息,充满着别样的活力。

首席记者 周涛文/图



- ① 绿色骑行
- ② 激情篮球
- ③ 活力足球
- ④ 舞太极剑
- ⑤ 徒步健身
- ⑥ 跳广场舞