

参与全民健身 畅享健康生活



张锦华

□文/图 见习记者 陈金旭

“现在，小区有健身设施、社区有晨练点，家门口就能锻炼身体。”11月30日，市民张锦华一边和记者聊天，一边在小区的扭腰器上锻炼。

提起过去5年生活中的变化，张锦华觉得最大的改变是健身器材越来越多，锻炼身体越来越方便。

不出小区就能健身

61岁的张锦华，家住市区大学路与嵩山路交叉口附近的一个小区。他是一名退休医生，多年的从医经验使得他十分注重锻炼身体。

每天早晨，张锦华都会与老伴刘宏伟一起步行到嵩山路澧河桥，沿着河堤锻炼身体。

“漫步河堤，不仅空气好，还能遇到很多锻炼的人，很有晨练的氛围。”张锦华说，拍拍背、打打肩，在健身器材上锻炼一会儿，都是十分惬意的事。

“不仅沙澧河风景区等游园的健身设施越来越好，就连我们小区也安装了健身器材，不出小区就能锻炼。”张锦华告诉记者，他家楼下有双杠、太极推手盘等健身器材，十分齐全。

记者了解到，近5年，我市着力“打造十分钟健身圈”。



“对我来说，已经有了十分钟健身圈，家门口就能锻炼身体。”张锦华笑着说。

河边晨练蔚然成风

十九大报告提出，过去5年“全民健身和竞技体育全面发展”。

张锦华说，对于全民健身的发展，他感受非常深。5年来，随着生活水平的提高，越来越多的人注重身体健康，通过日常锻炼增强体质。

由于每天晨练，张锦华真切地感到了健身群体的变化。

“每天清晨，到沙澧河风景区锻炼的人已不再只是老年人，中年人、青年人也逐渐加入锻炼的人群。”张锦华说，“沙澧河边风景优美，空气清新，健身设施也增加了很多。各种健身器材，篮球场、门球场等，应有尽有。市民可以参加的健身项目也越来越丰富，比如长跑、广场舞、打太极拳。大家聚在一起锻炼身体，也让沙澧河风景区变得更有活力。”

群众性体育赛事增多

在张锦华看来，沙澧河风景区、街角公园里的健身的人越来越多。同时，许多自发组织起来的健身组织，也带动更多市民参加体育锻炼。

与此同时，许多市民的健身意识、健身水平不断提升，他们不断学习、推广科学的健身方式，实现了真正的全民健身。

提到全民健身，张锦华认为，不仅在于参与健身的人在增多，我市举办的群众性体育赛事也越来越多。

“今年9月，我市举行了第六届职工运动会。10月，我市又举办了环沙澧河国际徒步大会。”张锦华说，各种群众性体育赛事越来越多、种类越来越丰富，不仅带动更多市民参与锻炼，也提高了市民的健身水平。

健身器材走进社区、住宅小区，市民健身意识不断提高，越来越多的人参加群众性体育赛事……在张锦华眼中，全民健身已经成为一种社会风尚。

河南女排又输一场，但队员表现有起色 加油，姑娘们！



河南女排队员在扣球。

本报记者 杨光 摄

本报讯（记者 杨光）12月2日下午，中国女排超级联赛第九轮第51场，河南银鸽投资女排与广东恒大女排的比赛在市体育馆进行。本场比赛，河南队虽然输掉了比赛，但是队员们的表现终于有了起色，并在第二局以大比分赢了一局。赛后河南女排主帅焦帅表示，本场比赛河南女排的表现有了一定的提高。希望球迷给予年轻队员更多理解、更多支持。

河南女排的对手广东恒大女排，拥有多名外援，实力强劲。河南女排首发队员为主攻蔡晓晴和王紫晨，副攻黄瑞蕾和李培佳，接应韩雯雅，二传胡丹丹，自由人毛雅静。比赛开始后，河南女排的姑娘们，表现得非常勇猛，对于身高马大的对手毫不畏惧，并且抓住机会就反击。第一局，尽管河南女排输了，但双方比分一直

咬得很紧。第二局，蔡晓晴后排进攻得分后，又打快攻连续得分。随后，河南女排加强了进攻，队员之间的配合也非常精彩。当河南女排以9比5领先时，观众纷纷站起来呐喊，为河南队助威。广东恒大女排自乱阵脚，河南女排趁机将比分扩大，最终以25比18拿下一局。

赛后的新闻发布会上，河南女排主教练焦帅说，和广东队比赛是河南女排年轻队员学习的好机会。作为一支年轻的队伍，河南女排需要改进的地方还有很多。希望球迷给予年轻队员更多理解、更多支持，希望河南女排越打越好。

河南女排队长胡丹丹说，河南女排打得一场比一场好，但球队仍存在很多漏洞，这是导致比赛失利的原因，希望以后进行改进。



图片新闻

12月2日是全国交通安全日。图为当天在市区嵩山路，辅警和志愿者向市民发放交通安全宣传单，倡导安全文明出行。

本报记者 朱红 摄

有事，请找晚报记者！

源汇区

老街	于文博	15139557365
马路街	朱红	13938036898
顺河街	吴艳敏	15690685977
干河陈	王辉	13938016457
双龙	姚晓晓	15139550001

郾城区

沙北	潘丽亚	13703853089
城关	陶小敏	17639509073
孟庙	刘亚杰	15539550315

召陵区

天桥	杨光	13939533102
翟庄	张玲玲	18739563958

经济技术开发区

后谢	尹晓玉	18739531119
----	-----	-------------

城乡一体化示范区

姬石、黑龙潭	王麓棣	15939568999
--------	-----	-------------

西城区

阴阳赵	李林润	13461585333
-----	-----	-------------

舞阳县、临颍县

郝河庆		13703440699
-----	--	-------------

漯河晚报 就在您身边