

# 酷炫健身风光带



湘江边的柳树上,知了在声声叫着夏天;风光带上,随处可见市民在运动与休闲。在这里,全民健身理念展现得淋漓尽致;在这里,我们可以看到一座活力满满的健康株洲。

运动使人年轻,健康是幸福的起点,没有人会质疑健康的重要性。对于国家来说,没有全民健康,就没有全面小康;对于普通民众来说,每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子。

这边是热情奔放的民族舞、行云流水的太极拳,那边是青春刺激的轮滑、激情四射的篮球。有父亲载着儿子一边踩自行车一边欣赏沿途风光;有母亲陪着女儿散步,累了就在旧书摊上读书歇息。

篮球场上,小伙子们分边组队,输赢无所谓,要的就是挥汗如雨的快乐;极限运动广场上,爱好轮滑、极限自行车的发烧友们酷炫的动作常常引起路人驻足观看和连连惊叹;各种运动器械上,市民朋友做着引体上升、仰卧起坐……

对于市民邹国良来说,最酷炫的运动就是既锻炼了身体,又守护了他人的安全。他是株洲湘江义务救援协会会长,每天会组织会员游泳,目的主要有两个,一是响应全民健身活动,锻炼身体;二是练好本领,随时开展水中救援。

而对于热衷“冬练三九、夏练三伏”的冬游协会会员们来说,当下正是锻炼身体的好时节,每天下水是必修课。

余阿姨也是风光带的常客。因为共同的爱好和对健康生活的追求,她和一些阿姨组成了一个团体。白色礼帽、蓝色丝巾、黑色运动服……每当朝阳初升时,阿姨们昂头挺胸,踏着音乐节拍,迈着轻盈脚步,叉腰、手前后摆动、目视前方,走模特步……大家有说有笑,其乐融融。

(记者 何春林/文 谢慧/图 实习生 曾可欣)

(温馨提醒:运动前不空腹,也不要饱腹,更勿饮酒;做好热身运动,远离野泳;天气炎热,运动适量,及时补充水分。)



扫码看采访视频  
视频制作:谢慧

▲夜晚,风光带上的轮滑少年



▲傍晚,一位市民张开双臂大步向前,引来小女孩敬仰的眼神



▲骑行完,来到旧书摊享受一下阅读的快乐



▲爱好模特表演的阿姨们,把风光带当成了舞台



▲冬游协会的队员在晨泳



▲市民带着孩子在风光带骑行



▲柳树下优美的舞姿



▲篮球场上挥洒汗水



▲晨间的太极拳



▲滑翔伞运动爱好者在湘江上空翱翔