

寒冬挡不住 健身的热情

——市民冬季坚持室外锻炼侧记 毛丽娜

冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,喝药多一碗。凛凛冬日,宝鸡早晚气温骤降,可寒冷的冬天也挡不住市民健身的热情。近日,笔者在室外看到,不少市民仍坚持跑步、冬泳、打太极,热爱运动的人们给寒冷的冬日增添了无穷活力。

寒冬“泳士”畅游水中

12月16日,最低气温零下5摄氏度,就在大部分人喊冷的时候,在市区渭河公园阳光水世界,却有一群人依旧在水中畅游,他们就是宝鸡的冬泳人。

“我冬泳,我健康,我快乐!”阵阵口号声中,十几名冬泳爱好者跳入泳池,张开双臂,以仰泳、自由泳、蛙泳等各种泳姿尽情地享受“冰爽”体验,既挑战严寒,也挑战自我,他们在水中笑声朗朗,活力满满。

今年49岁的郭杰说,自己2017年开始接触冬泳,5年的坚持,让他收获了健康的体魄。问他为何要冬泳,郭杰说过去自己体重82.5公斤,高压150,低压90,体质差,精神状态也不好,每年都要吃中药调理,就连爬个楼梯都会气喘吁吁。一次,朋友推荐他参加冬泳。刚开始下水的时候,感觉水有点“刺骨”,但游完上岸后感觉很舒服。如今,郭杰对冬泳已经上瘾。“只要时间允许,我每天都要到泳池游上一会儿,一天不游就觉得不舒服。”郭杰说,通过常年坚持,自己体重减了15公斤,血压也正常了。“冬泳带给我的是饱满的精神、强健的体魄和身心的愉悦。”郭杰说。

今年63岁的焦庚敏是市冬泳俱乐部冬泳队队长,2009年开始接触冬泳,已经坚持了13年。焦庚敏说,退休前自己是一名铆工,落下了腰疼的毛病,通过坚持游泳,腰疼的毛病治愈了,多年的鼻炎也不反复了。“这些年我曾2次横渡黄河,2次畅游汉江,多次参加全市举办



妙青在晨跑

的冬泳赛事,都取得了不错的成绩。”

下午3点多,被誉为冬泳“女将”的杜小红身穿灰色泳衣、头戴蓝色泳帽,在渭河公园阳光水世界泳池里展示了自由泳、仰泳和蛙泳三种泳姿。杜小红从2009年开始冬泳,迄今已坚持冬泳锻炼13年。笔者看到,60岁的她看起来比同龄人要年轻许多。“长期坚持冬泳对身体很有好处,既可以锻炼身体多个部位,增强心肺功能,也可以促进毛孔收缩、血液循环,免疫力也得到了增强,感冒发烧次数也比一般人少。”杜小红说。

除了冬泳,许多市民还选择跑步、打太极、跳广场舞来强身健体。

迎寒奔跑燃烧激情

12月17日,清晨6时30分,虽然最低气温已到零下,但在渭河陈仓段河堤的人行道上,市跑步协会特跑族的五

位会员已按照约定时间,跑完了每周周末的“例跑10公里。”

白玲利是市跑步协会特跑族宝鸡分会副秘书长。她告诉笔者,特跑族是一个热爱跑步的人会聚的群体,每周周末,协会都会组织一次例跑。白玲利说,自己坚持跑步3年,从起初跑三五公里比较费劲,到目前一次可以跑完三四十公里,跑步这条路看似简单,但能坚持下来真不容易,除了自己的坚持,还离不开家人、跑友的支持和鼓励!“跑步,让我从中受益的不光是健康快乐,还让我变得更加自律自信!更重要的是结交了来自四面八方正能量的人!”

赵宏强是市跑步协会宝鸡自由跑团的团长,他坚持跑步8年时间。每天早上5点多、晚上7点多各跑1次,每次跑10公里,50分钟内完成。赵宏强说,“跑步带给我的好处是多年来很少感冒,身体各项

指标都很正常。”

市跑步协会宝鸡乐跑e族跑团副团长刘云侠说,e族跑团目前有340人,他们的口号是“健康快乐一起跑”,每周三、周日跑团都会组织例跑,每次会有100多人参加。

每个清晨和傍晚,在渭河堤岸上或植物园巨福路的人行道上,总会有一个跑步的身影匆匆而过,洋溢着健康的活力!她就是市中心医院的医护人员妙青,坚持跑步2年。每次跑步,妙青都会将沿途的见闻记录下来,分享到朋友圈。“我喜欢每次参加的马拉松赛积极向上的氛围,更喜欢在赛道上尽情挥洒汗水的畅快。”妙青说。

据了解,我市跑步的社会团体有很多,有队名的就有几十个。他们都有一个共同的行为,迈开步子,走向室外,坚持锻炼,从而拥有健康的体魄。

科学健身增强体质

冬季寒冷,室外运动应该注意哪些事项?12月18日上午,笔者采访了宝鸡市人民医院呼吸二科医生党治国和市冬泳俱乐部冬泳队队长焦庚敏。

党治国说,冬季户外运动首先要保暖和排汗。其次,跑步时尽量避免雾霾天,因为雾霾天的空气中含水汽、浮尘凝结核等有害物质较多,有碍肺泡的气体交换,会因大脑缺氧而出现头昏、头晕等不适感觉,严重时会对身体造成损害;最后,运动前后可补充一些碳水化合物和蛋白质,如鸡蛋、瘦肉、豆制品等,水果和蔬菜也应适量补充。

焦庚敏说,冬泳是一项极限运动,冬泳前,要充分了解自己的身体状况,做好热身运动,如果没有经过充分热身,贸然跳入冷水中,身体可能会出现强烈的应激反应,从而引起感冒;上岸后要注意保暖,但要避免立即烤火、洗热水澡等。焦庚敏希望,市民都能够选择适合自己的运动项目,理性健身、快乐生活。

陕西2022宝鸡鳌山滑雪公开赛将举行 时间:12月26日至27日

本报讯 笔者从市体育局了解到,12月26日,第九届全国大众冰雪季·“一带一路”陕西2022宝鸡鳌山滑雪公开赛将在宝鸡太白鳌山滑雪场开赛。本次大赛为期2天,目前已有186人报名参加比赛。

本次比赛由中国滑雪协会指导,陕西省体育局和宝鸡市政府主办,陕西省冬季运动管理中心、宝鸡市体育局和太白县政府承办,时间为2022年12月26日至27日。本次竞赛设高山滑雪回转、单板回转两个比赛项目,分男子组、女子组进行。组别设置竞技组、大众组、青少组,奖金设置上,竞技组各组前三名分别颁发价值4000元、2000元、1000元滑雪

用品,奖杯及证书;大众组及青少组前三名分别颁发价值1000元、700元、500元滑雪用品,奖杯及证书;团体总分前八名颁发团体总分奖牌;特等奖励上,所有参赛雪场、滑雪学校指导员均可通过参加滑雪指导员职业技能评价项目参与“全省十佳教练员荣誉称号”评选。

本次赛事限报280人,参赛选手收取参赛服务费及参赛保证金。所有报名均含赛期内所报项目相应雪道免费使用权;无雪具选手可免费使用雪场基础雪具。参赛选手需用本人微信号点击进入相应报名窗口提交信息并缴费,提交后不得进行信息修改及取消。

(毛丽娜)

宝鸡两大滑雪场重新开放



孩子们在必捷滑雪场玩耍

本报讯 近日,宝鸡太白鳌山滑雪场和渭滨区的必捷滑雪场重新恢复运营,许多冰雪运动爱好者又来到滑雪场,释放着自己的运动激情。

“我们从12月3日正式重新开放以来,目前已经开放了一个初级雪道、两个中级雪道和一个高级雪道,还准备开设一个新的雪上迷你儿童公园,目前造雪工作还在继续进行,预计于12月底将所有项目全部开放。”太白鳌山滑雪场滑雪学校副校长刘佳磊说,“宝鸡人现在越来越喜欢滑雪了,尤其是年轻人和孩子们。”自鳌山

滑雪场重新开放以来,许多家长陪同孩子来这里游玩,刘佳磊表示,鳌山滑雪场也正在为迎接春节游客高峰期做准备。

渭滨区的必捷滑雪场也有一些市民前来滑雪。该滑雪场经理宋苗说,滑雪场完成了雪圈道和雪道的造雪工作,以便宝鸡的冰雪项目爱好者游玩。同时新增了戏雪区,供孩子们玩耍。

刘佳磊说,滑雪项目有助于增强免疫力和强健体魄,各位冰雪爱好者应在享受滑雪乐趣的同时,做好个人防护。(巨侃 陈思源)

第39届陈仓杯围棋赛落幕 宝鸡棋手邓智升夺得个人赛冠军



比赛现场

本报讯 近日,为期3天的宝钛欧亚杯暨宝鸡市第39届陈仓杯围棋赛在宝鸡棋院落幕,宝鸡棋手邓智升夺得个人赛冠军。

据了解,陈仓杯围棋赛是我市影响力较大的一项业余围棋赛事。本次比赛由市体育总会主办,市围棋协会承办,宝鸡棋院协办,汇集了华夏、秦远法律、安康、咸阳、方圆棋校、中盛机械、宝文理、云庐棋院等10支代表队及个人参

赛,45名业余好手纹枰手谈。本届比赛年龄最大的棋手55岁,年龄最小的棋手8岁,每局棋包干双方各1小时,大大提高了比赛精彩程度。

经过8轮次激烈角逐,最终邓智升夺得个人赛冠军,柴子涵获得亚军,黄周聿获得季军;团体赛冠、亚、季军分别为咸阳队、安康队、华夏队;少儿组前三名是强若峻、周轩宇、黄正阳。

(毛丽娜)

非凡十年 变化就在我身边 之五十七

宝鸡体校女子举重教练李哲： 宝鸡女子举重成绩大提升

巨侃 陈思源



谈起宝鸡女子举重十年来的发展,宝鸡市体育运动学校女子举重项目教练李哲倍感自豪:“这十年来宝鸡的女子举重可以说是实现了质的飞跃。”

从2008年开始担任宝鸡体校女子举重项目教练的李哲,见证了十年来宝鸡女子举重的变化。“十年前的宝鸡体校举重训练馆,训练器械陈旧,还不完备,而现在,增添了

许多新的举重器材。科学保障方面,加强了科研院所人员配备,重视赛前赛后运动员的身体状况监测、运动康复,还购买了运动监控设备,为保持高水平训练和竞技状态保驾护航。”此外,大众对女子举重的看法也有了改变。以前不少家长认为女孩举重是“不务正业”,不让女孩练举重,现在很多家长支持女孩从事专业的举重训练。

十年来,宝鸡女子举重项目成绩有了大的提高。10年前,在省级比赛中,宝鸡女子举重成绩一般,后来成绩越来越好,在2014年第十四届省运会上,宝鸡女子举重成绩斐然,共夺得金牌15枚,其中7名运动员达到了国家一级运动员标准;2015年至2022年,多名运动员在省年度赛、省运会中夺得冠军,达到国家二级、一级运动员等

级标准……宝鸡女子举重取得的累累硕果,是运动员与教练员共同努力的结果,是宝鸡这座城市十年来体育事业飞速发展的缩影。

谈及未来,李哲说,他们会继续努力,在以后的比赛中取得更好的成绩,培养更多的人才,助力宝鸡女举创造新的辉煌。