



在丹江公园的小广场上,一位老人正在舞龙彩绸。



幼儿在教练指导下练习跆拳道

# 康养之都 运动之城

本报记者 王孝竹

近年来,我市赛事举办得如火如荼,运动场地也不断增加,市民运动热情持续高涨。5月17日,商洛市健步走运动协会名誉会长杨书民一早就来到了丹江公园,等待队员们的到来。“健步走可以锻炼心肺功能,增强体质,而且不需要器材,对场地要求不高,可以随时随地进行锻炼。”杨书民告诉记者,目前商洛市健步走运动协会有200多名会员,会员年龄35岁到73岁,根据不同的锻炼场所分成5支队伍,大家每天早晚都会锻炼。

在广场的另一边,一群人列着方队,缓缓打出一招招太极拳。太极拳是中国传统健身运动,它能够增强人们的身体柔韧性和平衡性。太极拳以缓慢、柔和的动作为主,能够帮助人们调节呼吸、放松身心,对身体健康非常有益。广场上练习太极拳的人,主要以八段锦、二十四式、二十六式、四十二式为日常练习的拳法。

丹江公园广场众多,市民在广场上聚集,跟着音乐节奏,律动起舞。有的市民也会使用其他的道具锻炼身体。抖空竹、舞彩绸是传统的中国民间运动,能够锻炼人们的身体协调性和灵敏性。65岁的罗大爷从2021年开始玩空竹、彩绸,他觉得使用这两样工具锻炼时,全身都能动起来,手上、腿上都得使劲。谈笑间,罗大爷拿着空竹,轻巧地甩动起来,时低时高,偶尔还甩到身后转一圈。

商州城区公园步道沿途风景宜人,在花红柳绿中跑步,可以大口呼吸着清新的空气,拥抱微风和花香,享受大自然的馈赠。经常跑步的胡赢珂女士说:“跑步让我认识了许多喜欢跑步的朋友,大家一起锻炼身体,在跑步的过程中打卡城市美景,记录挥洒汗水的瞬间。”

夕阳西下,丹江公园帆船广场边的场地里,足球赛开始了。一个年轻的女孩与一群男队员合作进攻对手的球门,动作犀利,出脚果断。18

岁的田雨谣是陕西女足队员,她放假回家经常与老朋友一起踢球,他们都对足球有着满腔热爱。另一个场地里,篮球赛也在激烈地进行着,当教师的全西是篮球场上的常客。全西说,他上学时就一直打篮球,工作以后有时间也会找场地来打球,帆船广场的这个篮球场离他家也近,他在这里认识了很多打篮球的朋友。

锐志武道训练场地上,儿童在教练的指导下,练习动作,加强体能锻炼。教练敬超说:“周内来锻炼的都是6岁以下的儿童,除了基础的身体素质锻炼,我们更侧重于培养学员的意志品质及人格修养。同时,我们会尊重每一个孩子的个性,有针对性地进行教学。”



运动爱好者在丹江边的健身步道上跑步



迎着朝阳,市民迈着矫健的步伐开展健步走活动。

# 讲文明话 办文明事 做文明人 创文明城

## 声 明

●陕西兆恒瑞建筑劳务工程有限公司的银行预留印鉴公章丢失,防伪码为6110020065722,声明作废。

●陕西兆恒瑞建筑劳务工程有限公司的银行预留印鉴财务专用章丢失,防伪码为6110020065721,声明作废。

●陕西兆恒瑞建筑劳务工程有限公司的银行预留印鉴法人私章(段金宝)丢失,防伪码为6110020065718,声明作废。

●陕西兆恒瑞建筑劳务工程有限公司的合同专用章丢失,防伪码为6110020065719,声明作废。