

# 为全民健身点赞

本报记者 赵地 高凯



如今，“请客吃顿饭，不如请客出汗”已成为时尚。健身运动，已逐渐成为人们生活中不可或缺的重要组成部分。随着社会经济不断发展，开车的人多了，走路的人少了，从事脑力劳动的人增加了，从事体力劳动的人减少了。人们的生活水平越来越高，节奏越来越快，大家越来越清醒地认识到：有一个健康的身体，才是能否获得幸福的关键因素。教育部曾提出“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的倡议，曾引起大家的热议和积极响应。

在新郑市，无论是晨曦还是黄昏，无论是漫步于广场还是徜徉于公园、休闲步道，经常可以看到这样一幅画面：许多锻炼的市民，或跑步、打太极拳，或跳健身操、广场舞……这些无不彰显了这座小城的朝气与活力。

近年来，新郑市健身活动开展得如火如荼，市民参与全民健身的热情高涨，健康意识越来越强，全社会掀起了全民健身的热潮。在众多热爱健身的市民看来：富

裕生活不仅仅指富裕的物质生活，更是富裕的文化体育生活。

去年，新郑市举行了全市广场舞大赛、全民篮球赛、“全民健身展示暨迎新年万人长跑”等诸多健身活动，今年春节后一上班，又马不停蹄地组织将在正月十五举行的新春全民健身活动，主要项目是健步走和拔河比赛。如今，新郑这个美丽的魅力城市，已经成为一个充满青春活力的城市。无论是城市还是农村，处处闪烁着人们快乐健身的身影，构成了一幅美丽的画卷。

每天清晨，居住在新郑市新建路的白丽霞都会准时出现在黄帝故里景区中华姓氏广场，一天的生活从快走开始。“开始注重健身之后，身体素质确实比以前好多了！”白丽霞说。此时的中华姓氏广场，到处都是健身的人，有练气功的，有打太极拳的，也有跳广场舞的……大家“忙”得满头是汗，不亦乐乎。

其实，不管是清晨还是黄昏，在新郑市区各公园、广场、社区，随处可见健身锻

炼的人群：有三五成群散步的，有气定神闲打太极拳的，有英姿飒爽跳广场舞的，还有温婉优雅舞柔力球的……

爱跳广场舞的白巧玲，已把跳广场舞作为她健身的最佳选择。她说：“每天跳一个多小时的广场舞，不仅能锻炼身体，也认识了很多朋友，心情很愉快。”

近年来，新郑市逐年加大体育健身设施的投入力度，不断创新全民健身活动形式，提升科学健身指导水平，使市民全民健身氛围日益浓厚，市民健身意识不断增强，亲民便民的体育公共服务体系已初步形成。仅去年，该市举办各种赛事活动20余项次，参加活动达数万人。政府推动全民健身事业过程中，民众给予了积极响应，运动的热潮持续席卷全市。

对于坚持运动的人来说，运动已经成为生活的一部分。户外运动身影多，健身房内，挥汗如雨的人也不少。在新郑市区一羽毛球馆记者看到，所有场地全部满员，市民在球场上挥汗运动。随后记者走访了该市几

家健身房，跑步机和动感单车上全是挥汗如雨的年轻人，另一侧的力量器械上，有不少锻炼者在教练的指导下操作器械强身健体。瑜伽室内，很多爱美女性在教练的指导下舒展四肢。一位教练告诉记者：“现在人们越来越注重健康和形体，运动热潮势不可挡。”

如今，在新郑，从城市到乡村，从重大节庆到平日休闲，体育健身活动已逐渐融入市民的日常生活，爱好体育、参与健身的人数不断增加，随着“每天锻炼一小时，幸福健康每一天”、“我运动、我快乐”、“生命因运动而健康，生活因运动而精彩”的健身理念深入人心，全民健身正逐渐成为社会的主流，人们尽情享受运动带来的健康与快乐，用运动诠释更健康文明的生活。

“活力是文明城区最重要、最直接的体现，活力的展现主要靠人，全民健身活动开展出了新郑这座城市的活力，也彰显出这座城市的文明形象。”新郑市文明办相关负责人告诉记者。

## 健康顾问 之运动

### 跑步也讲究科学

过年七天乐，身边有许多人从头到尾都是“逛吃逛吃”，不知不觉胖了好几斤。适当运动，是预防“节日综合征”的好办法，当然也是避免“过年胖”的最佳手段。现在开始，培养你自己的运动习惯，从这个活泼的羊年起步，来塑造自己的健康人生吧。

在这个活力四射的新春之际，别再“等明天再说”了，收获健康，就是你坚持运动的最好理由。

跑步热无疑在羊年会进一步升温，然而在过去数年来跑步市场急速加热，跑者们的科学跑步知识却并未同步发展。无论你是打算在羊年开跑的新跑者，还是已经有长时间跑步习惯的资深跑友，在新年的运动计划中，都应该先与自己的身体对话，在科学锻炼的常识指引下迈开你的步伐。

很多人更讲究跑步时跑鞋、衣裤以及可穿戴设备等装备“行头”，却忽视了热身、跑姿、呼吸、跑后拉伸和跑步计划的合理性。

2014年4月，美国一位心血管专家马丁·马苏姆发表了让人惊讶的研究结果，他表示：“有越来越多的研究结果显示，过度跑步者的寿命可能更短。”今年年初，英国的《每日邮报》报道称，丹麦科学家做了一组长达12年、涉及近1500名研究对象的跟踪调研，结论是：以跑步为例，每周最多跑3次，每次不能超过48分钟，如果超过了这个运动量，死亡率和从来不运动的人群一样。当然，在这些医学研究中样本并不具备广泛的代表性，适当运动让人更健康这一点是毋庸置疑的，但什么样才是“适量”，运动者的个体差别非常大，跑步何为“过量”也因人而异。

针对普通跑者，有三个原则性的自我保护方式：首先，你的身体在任何时候感觉不适，必须放弃跑步，比如感冒、肠胃炎这些毛病发生时，哪怕你认为自己的身体还能承受得了，都必须以休养为重。第二，在你的一周和一月锻炼时间表中，每周必须有一整天完整的休息，充分的休息对于运动者来说，是让肌肉纤维受伤部分愈合的必要条件。第三，跑步必须有科学的热身、跑后拉伸，还要学会调节呼吸，要更进一步保护自己的心脏，这一点在你参加马拉松比赛，或者在有竞速目标的跑步运动中尤为重要。

跑步是减肥的好办法，更有效的方式是跑步配合无氧运动，达成减脂的同时塑造形体的目的。它对于爱美的女性而言就是很好的运动方式，而且美国癌症协会在对73615位中年女性进行跟踪调查后发现，经常跑步或者步行，能够将女性罹患乳腺癌的概率减少14%。

跑步为人体带来的健康益处对于任何年龄层的人都大同小异，对于老年人来说，运动对身体健康的促进更明显。不过上年纪的跑者更需要科学锻炼，保证充分休息、避免过度运动，并且需要额外增加无氧运动对肌肉的训练。

年前一则与跑步相关的新闻点击率很高——23岁的汕头小伙子蔡坚平在深圳工作，2月12日，他从深圳出发，耗时5天，跑步350公里，避开繁忙的春运跑回了汕头老家。跑步是真正的“第一运动”，其参与人口基数庞大，也是门槛最低的项目，只要你有一双舒适的鞋子，甚至赤脚就可以开始动起来了。

本报记者 赵地

小时候最盼望的事儿就是过新年。回想起来，儿时的年味，日子虽清苦，但简单恬淡，快乐和满足装满回忆……

儿时的年味是香香甜甜腊八饭的味道。农历新年的前哨算是腊八饭了。母亲会提前几天就开始精心准备食材。大米、小米、玉米仁、小麦仁、黄豆、红枣、红薯还有柿饼等，都隔夜要用水浸泡了再淘洗干净。腊月初八大早，满屋腊八饭诱人的甜香味，热腾腾的米饭色香味俱全，一家人吃得满头大汗，眼神中洋溢着满足和幸福。吃过腊八饭，春节的脚步便一点一点近了。

儿时的年味是年集上有淡淡墨香的小画书、酸辣丸子汤、香味持久的炒花生和年集那浓浓的人情味。腊八之后赶年集在老家是头等大事。吃完母亲备好的早饭，父亲就带我赶年集。集市上熙熙攘攘的热闹场面，让儿时的我很是兴奋，觉得自己见了大世界。父亲买年货时，我总会跑到画书摊前看黑白小画书。忙完年货，父亲就给我买一毛钱一碗的丸子汤驱寒。热汤里漂着葱花儿和丸子，酸辣可口，没吃完就通身暖和，鼻尖冒汗。母亲赶年集是一定要给我买新衣服的，再给我称上一毛钱的炒花生，用手绢包着。回家那一路炒花生的香味，如今想起还能让人口舌生津。

儿时的年味是甜甜酥酥黏黏的灶糖味。日子一晃就是腊月二十三了，这是家家户户要祭灶的日子，也叫作小年。上学的孩子放假了，出远门的也都赶回家了，平时寂静的村里也热闹了许多。全家人一起吃灶糖是最开心的事了。甜甜酥酥黏黏的灶糖满口生香，这也许就是至今也难以忘怀的年味之一吧。

过完小年，年味就更加浓烈开来。大人们整天忙着预备过年的物什。杀猪、杀鸡、做豆腐、炸丸子、蒸馍、做饺子馅……我们这些孩子就整天跑着看热闹。

儿时的年味还是饺子的味道、鞭炮的味道，是一家人相亲相守的那种感觉。对联贴好了，各色年货齐备了，年就这样不慌不忙地到了。大年三十晚上，一大家子人围着炉子边包饺子边聊天，心情比熊熊燃烧的炉火还要兴奋。没有电视机，更没有春晚，但是亲人之

间这种亲切平和、相亲相守地促膝长谈，依旧是让人怀念的温馨幸福时刻。母亲拿一枚五分硬币包进饺子里，谁要是吃到这个“福”饺子，就会有一年的好运气。为了家人都有“福”份，头一锅饺子是人人要尝的。曾记得我的“福”最多，因为有时父亲会悄悄把“福”饺子拨进我碗里。如今父亲已故去多年，每逢春节都会想起他对我偏爱和祝福，总会让我眼眶湿润。老话说除夕夜要是能熬到天亮，来年会行大运，称为“熬福”。兄弟姊妹几个便开始打纸牌下象棋打发时间，父母就坐在旁边开心地看我们玩。时间也就这样一点一点地过去。没有钟表，司晨的公鸡一声鸣叫，新年就在一片祥和宁静的夜色中缓缓到来。哥哥带着我们摸黑出去放鞭炮，鞭炮声此起彼伏，让黑夜中寂静的村庄一下子沸腾起来，空气中弥漫着浓浓的让人兴奋的鞭炮味，这也是小时候给我印象最深的年的代表性味道。

大年初一天色才刚刚放亮，我们兄妹几个就都穿着崭新的衣服，兜里揣着父亲给的崭新的压岁钱，出去给本家的长辈们拜年。左邻右舍也都纷纷走出家门，相互致以新年的祝福。中午，家家户户都要做一大桌子好菜算是新年的团圆饭，也是对一年来辛勤劳作的犒劳和奖赏。老话说，初一这一天是什么活都不能干的，连针线都动不得。大人孩子都要实实在在地乐呵一天。年初二，老人们会早早准备好茶水饭菜，等着招待回家给父母长辈拜年的出嫁的女儿回门儿。初三初四也是亲戚们之间的相互走动拜年。拜年是不能晚于初五六的，俗话说“亲戚串到初五六，也没蒸馍也没肉。”过了初五，都开始忙农活了，再说食物在那时候也不容易存放过久，无论是串亲戚还是招待客人，在时间上都是不合适的。新年就这样稳稳当当地开始了。每个人都带着对生活的憧憬，开始忙碌。日子也在短暂的闲散和休憩后，重新迈出急促的步伐。那个年代，春节在人们平淡艰苦的生活中泛起的涟漪，足以让每个人带着种种期盼，信心满满，不畏艰难困苦往前走。这也许就是春节的含义吧。

## 儿时的年味

王保健

## 节日小观察

随着时代的变迁和经济的发展，新郑人过年的方式更为多元。是在家“熬福”还是出门旅游？后者成为越来越多新郑市民的新选择，春节出行从几年前的新趋势变成如今的新常态。

**本地游 主要景区景点游客量大**  
“走亲戚走得差不多了，明天一起去看下咱新郑的美景吧”正月初三，市民张勇涛家里就已经热闹起来了，大伙儿都在谈论着新郑的“看点”。

第二天一大早，在张勇涛整装待发时，天公不作美，飘起了小雨。但他坚持完成此次全家游，他认为从出发到目的地的这个过程，是最好的享受。“一路上，和家人一起看风景、聊

## 旅游过年成时尚

本报记者 刘冬 高凯

天，这种感觉很温馨啊。”张勇涛一家先到轩辕湖湿地公园走了一趟，后又去了具茨山国家森林公园。孩子们撑着伞在雨中欢乐地奔跑，张勇涛则和妻子用相机记录下这别样的风景。

而在梨河镇，不少市民来这里采摘草莓。市民郭丽娟说：“这儿离市区近，带着孩子感受田园生活，颇为难得。”据新郑市旅游部门有关负责人介绍，今年全市春节期间接待游客近14万人。

**外地游 “北赏雪、南避寒”受追捧**  
与本地游相比，“移动的年夜饭”正成为新郑年味的元素之一。随着时代的变迁，“过年一定要在家”的老

传统正在改变。长达七天的春节假期，成为许多市民出游的好时节。

“为了这次出游我提前筹划了将近一个月，一家老小出门，旅游线路怎么安排，年夜饭在哪里吃，哪些景点值得逛，都要做细致的规划。”市民王远告诉记者，今年自己做通了爸妈的工作，一家几口人踏上了春节“七天漂”的旅途。经过她的细心安排，一切进展顺利，“本来还有点担心老人家春节出门不适应，但看到老人在海南吃年夜饭时开心的笑容，觉得一年来的辛苦都值得了。”

和王远的扶老携幼相比，单身的刘希春带着更多“流浪”的味道。

在机关单位上班的她平时受限于“朝八晚五”的生活，几乎没有出游的机会，春节假期就成了她每年一度的“流浪时光”。“我每年选择一个陌生的城市，这座城市未必知名，但一定要有特色。在不同的城市遇见不一样的自己。”刘希说。

全家总动员也好，一个人的旅途也罢，春节出行正成为近年来新郑人过年的新方式。记者从市区多家旅行社了解到，春节旅游市场近年来十分火热。就国内游来看，海南、哈尔滨这“一热一冷”是两条传统热门线路；国外游方面，东南亚、日本、韩国，以及一些海岛深受新郑人喜爱。

## 在新郑 逛吃 逛吃

(第二季)

### 吴记热干面

黄帝像附近的吴记热干面，最诱人的是里面的芝麻酱，够香，一闻到那个味道，味蕾便受不了了，以风卷残云的速度搞定，还意犹未尽。

### 烟厂南门羊肉汤

早上来一碗羊肉汤，暖胃还营养。烟厂南门的羊肉汤值得推荐，肉嫩汤汁浓味道鲜，再来点手抓饼在汤里面泡下更美味。

### 炎黄广场天桥东砂锅面

砂锅面的汤是鸡架加大骨熬制而成，这一锅好汤成就了美味的砂锅面，还有芝麻酱和酥肉也很关键，秋冬吃砂锅面，胃里暖暖的。

### 三联卤肉店

肉食爱好者，总是少不了肉。三联的卤肉堪称佼佼者。肥而不腻，味道极好了，三两好

友相约三联卤肉店，吃着热腾腾的卤肉就着手搓花生米再加上壶热酒，惬意啊！吃货们别忘了来碗酸辣鸡蛋汤，记住一定要酸辣的哦！

### 保健街路口铁板鸡架

爱吃肉的小伙伴们除了卤肉，还有鸡架也是不错的选择。保健街路口的铁板鸡架深受大家青睐，淡淡的孜然味，鸡架酥香可以嚼着吃，还有砂锅面和酸辣炒豆芽也挺好吃。

### 西关桥头烩菜

经常在西关的朋友们都知道桥头那儿的烩菜可劲道，烩菜里面可多材料，豆腐条、肥肉片、酥肉、腐竹、大肠、青菜等，个人感觉特别有小时候家里烩菜的感觉。

### 三中南兰州拉面

很多年的老店，面特别劲道，汤汁里面有虾米，喝起来鲜

美。据说拉面师傅可以把面拉得都能穿针了，那得多细啊！当然小编是没有亲眼见到，呵呵！

### 辛店聚民美食城

聚民美食城在辛店镇很有名气，是20多年的老店了，以主食烩面名扬周边，面筋汤鲜美，菜品有特色，分量够实惠，有滋补和烩锅两种烩面，味道和口碑都好，拥有越来越多忠实的“吃货”粉丝。

本报记者 赵地 高凯 整理



保健街路口铁板鸡架



烟厂南门羊肉汤



吴记热干面



辛店聚民烩面