



动感一夏

本报记者 倪帅

暑气蒸腾,热浪灼人,徐州人的健身热情却丝毫未减。8月8日,我国第18个全民健身日如期而至。依托云龙湖、大龙湖等城市河湖资源以及日益完善的公共运动空间,徐州全民健身正迎来一场属于盛夏的“季节性升级”。

夏日健身,自然离不开一个“水”字。云龙湖万人游泳场7月1日起,每天8时至22时向市民开放。这座承载着一代又一代徐州人夏日记忆的大型开放式湖滨浴场,迎来一年中最热闹的时节。

换上泳衣,跃入水中,远山、碧波、晚霞相映成画,燥热瞬间被清凉取代。“夏天不来云龙湖游几趟,总觉得少了点什么。”热爱游泳的市民王洋说。

夜幕低垂,大龙湖畔荧光点点。环湖跑道蜿蜒于水光夜色之间,与城市璀璨灯火交相辉映。附近不少市民踏上跑道,在晚风中一边奔跑,一边将湖光山色尽揽于怀。夏夜的燥热,连同白日的倦意,就这样被汗水冲刷,被脚步远远甩在身后。

湖北路体育公园同样跃动着运动的脉搏。足球场上,一群年轻人正展开激烈对抗——传球、突破、射门,汗水顺着脸颊滑落,浸透球衣,动作干脆利落。健身器材区,不少市民在拉伸、跳操,老少皆宜,各得其乐。近年来,徐州持续新建和改造户外健身中心,同步完善夜间亮化设施,让夏夜运动更加便捷舒适。今年上半年,全市新建改建群众身边各类球场85片,“10分钟体育健身圈”正一步步转化为市民脚下可触可感的运动场景。

当城市在灯光与汗水中沸腾时,浪花与尖叫在贾汪的山谷间激荡。督公山漂流全长5.1公里,河道蜿蜒于青山翠谷之间。乘皮筏顺流而下,湍急处激流奔涌,浪花翻飞。“落差大、弯道多,夏天来太刺激了!”市民陈鹏和朋友结束约1小时的漂流后,浑身湿透却满脸兴奋。今年,景区对河道进行了疏浚优化,淋浴位增至300个。自5月20日开漂以来,节假日日均接待游客超3000人次。

想要避开灼人热浪的市民,则把目光投向了室内综合运动馆。暑期室内健身培训迎来“黄金档期”,既满足了各年龄段市民的运动需求,也释放出可观的体育消费活力。

徐州奥体中心室内游泳馆里,泳道内水花翻腾,市民们在恒温泳池中畅游消暑。徐州晨曦体育综合运动馆内,羽毛球场上白色的羽球来回穿梭,扣杀声清脆响亮;乒乓球台前,老少对垒,酣畅淋漓。从泳池到球场,从挥拍到扣杀,室内场馆成为盛夏运动健身的“避暑胜地”。

与此同时,暑期体育训练同样热火朝天。徐州市第二十六中学的女子篮球队正利用暑假集中训练。运球、传球、投篮,女孩们在球场上挥汗如雨,磨炼技术、锤炼意志。

动感一“夏”,活力彭城。徐州的夏天,因运动而精彩,因全民参与而生机勃勃。



①		
②	③	④
	⑤	⑥
	⑦	



图① 游泳成为孩子们消暑健体的首选运动项目。

图② 徐州市第二十六中学的女子篮球队利用暑假集中训练。

图③ 市民在湖北路体育公园的健身器材上进行锻炼。

图④ 室内综合运动馆内,孩子在练习羽毛球。

图⑤ 市民在云龙湖健身锻炼。

图⑥ 室内综合运动馆内,乒乓球教练在纠正学生动作。

图⑦ 云龙湖万人游泳场迎来一年中最热闹的时节。

本报记者 刘冰 许晨 张荏衍 摄