

在破解全民健身诸多“急难愁盼”问题的过程中,体彩始终一马当先

单杠与云梯折射健身诉求

■记者王青报道

近年来,云梯已成为全民健身路径中一款常见的器械,它不仅造型独特,而且健身效果显著,对锻炼上肢肌肉力量、提高双手抓握能力能起到很好的作用。因此,云梯被称为力量型健身器械中的“战斗机”,深受健身者的青睐。

如果说云梯在力量型健身器械中排行第一,那么排第二位的当属单杠。单杠已有一百多年的历史,是一款传统的健身器。传统意味着经典,它是奥运会竞技体操的比赛项目。单杠能增强身体的柔韧性,有效治疗腰痛。它不仅能锻炼腰部肌肉,还能起到瘦腰美体的作用。

这里缺一个单杠

在北京建国门健身乐园,每天都能看到很多在云梯上锻炼的健身者,他们有白领、建筑设计师,还有附近居民。从他们的外形看,一眼便能看出异于常人之处。他们肌肉发达、细腰扎背、双肩抱拢,外衣掩不住硬朗的肌肉,身材犹如健美运动员,正是这架云梯让他们练就了如此强壮的体魄。

在云梯上锻炼对他们来说是既一种享受,也是身体的需求。他们都是因为无法忍受病痛的折磨,才义无反顾地选择运动健身。长期的锻炼让他们各个身怀绝活——有人热衷引体向上;有人擅长单杠;还有人能上下翻飞、杠上倒立、水平翻转……动作如行云流水。但是,每当练完之后,几乎所有人都会遗憾地说:“这里还缺

一个单杠。”究其原因,一位男士道出了其中的缘由。

他说:“单杠可以缓解云梯运动时拉紧的肌肉,而且对全身各部位都能起到锻炼作用。在我国,上世纪50年代就有很多人通过单杠强身健体。当年,无论城镇乡村或者工厂矿山,都能见到矗立的单杠,它不受场地限制,操作起来简单易行,锻炼效果明显。建国门健身乐园分成年区、老年区、乒乓球区、羽毛球区等健身区域,如果在健身区装一个单杠,与云梯搭配则堪称完美。”

这里缺一个云梯

无独有偶,距离建国门健身乐园1公里左右的日坛公园里,也有一个规模较大的健身乐园。这里的健身区域以功能划分,有乒乓球区、扭腰拉伸区和力量健身区,三个区域相隔很远。在古树环抱的力量健身区,健身器械被分置在一片开阔场地的周围,有几个仰卧起坐架、俯卧撑架,此外,就是一个备受欢迎的单杠。

这个高低一体的单杠犹如一款明星产品,引得无数健身者纷至沓来。每天上午,都有一群固定的健身者在这里锻炼,他们的上体肌肉高高隆起,棱角分明。这些肌肉的炼成,都源于这个单杠。因为单杠下有一个凹地,周边的地面已经被健身者踩得发亮。据这里的资深健身者刘先生介绍:“这是因为单杠有点儿低,锻炼起来怕碰撞地面,是人为挖的。”

刘先生看上去完全不像60



在建国门健身乐园中,人们在云梯上锻炼



日坛公园,刘先生在练习单杠



在俯卧撑架上练力量 王青摄

多岁的人,他在这里健身已将近10年,和他一起锻炼的还有几位中年人。在常年的单杠运动中,刘先生积累了很多健身经验,人们都喜欢向他请教。他展示了自己的杠上“绝活”——只见他手握单杠,毫不费劲地连续做了几十个引体向上,他紧致的腰腹部是那些不运动的“油腻大叔”完全不能相提并论的。

刘先生说:“这里还缺一个云梯,因为云梯更适合做引体向上,还能多人同时锻炼。来这儿锻炼的一般都是男性,不会影响到老人和孩子。而且这里地方很大,有放云梯的空间。”一旁的几个健身者也纷纷点头表示赞同。

云梯和单杠都是体能训练的基础器械,在两个相隔仅1公里的健身路径中,一个设置了云梯;另一个放置了单杠,导致求而不得的器械成了健身者心中的“白月光”。据知情人介绍,当初之所以没有在

建国门健身乐园安装单杠,是有关部门出于安全的考虑。不过,随着健身者的锻炼需求不断提高,如果能在做好安全防护的前提下,增设一个单杠,与云梯配合使用,则是杠上训练的最佳组合。

日坛公园的力量健身区位于古迹与古松柏之中。这里有两个铁制的大型健身架,据说是上世纪50年代修建的。后来,又增建了几个体彩健身器械,一直备受健身者喜爱。近年来,随着各地健身路径的不断更新换代,这里的健身器与那些新建的健身路径相比,显得有些单一。如果能配置一架健身者梦寐以求的云梯,那么,强壮体能的的基础训练器械将“武装”齐备。

这里有一些建议

20多年来,随着体彩公益事业的不断发展,人们的健身需求也在日益提高。他们希望健身路径中增加一些配置专业、功能性

强的器械。这在体彩公益金支持下的全民健身计划,提出了新课题。既要不断推陈出新,又要在保障安全的前提下满足群众需求。很多健身者也积极献计献策,他们表示,在建国门健身乐园中增设单杠,可在周围安装护栏或围栏,以增加安全防护。日坛的健身者则认为,这里面积很大,建议在园林设计人员的规划下,合理放置一架云梯,不破坏周边的景观。

近年来,百姓身边的健身路径早已悄然发生着改变,从改善提升“15分钟健身圈”的功能和环境,到“零距离健身”和“家门口运动”。在体彩公益金的助推下,全国各地都开启了“绿地+运动场”的建设模式,让百姓在享受自然美景的同时,在设备齐全的健身路径中强身健体。相信不久以后,无论是建国门健身乐园,还是日坛健身路径,都会逐步完善,让更多的人加入到全民健身的队伍中来。

玩转新媒体

捐建山区图书阅读室

■记者王青报道

董旭升是一位河南郑州体彩实体店的代销者,虽然售彩工作十分繁忙,但他仍然抽出时间,参加河南体彩中心郑州分中心组织的公益活动。他与同行驱车几十里,为贫困山区送去图书,旨在丰富那里的群众业余文化生活。他还为社区五保户送去米面油……通过参加公益活动,他发自内心地感受到快乐与充实,也更加真切地理解了中国体育彩票的公益理念。

有人说,人生不是短短的蜡烛,而是一支握在手中的火炬,要让它光辉灿烂,世代相传。这正如体彩人为之奋斗的公益事业,用爱心点燃火种,并将这份希望之火铸成大爱。董旭升想让更多的人了解体彩的公益理念,于是,他在“好看视频”开通了个人账号,与广大网友分享自己的生活感悟,用事实证明公益体彩为社会作出的贡献。

董旭升说:“我从事体彩工作已经7年,我想对大家说,很多人对体育彩票有误解,因为他们并不了解体彩的目的和初衷。”他拿

出一张体育彩票,指着上面的一行文字说:“大家仔细看这行文字:感谢您为公益事业贡献了xx元。这就是体彩发行的最终目的。由此可见,我们购买的每一张体育彩票,都会慢慢积累汇聚成体彩公益金。购彩者的力量虽然微小,但点滴汇聚终成大爱,这些善款将用于社会公益、体育事业的发展。那么,您在购彩过程中有没有注意到这些呢?总之,只要您购买了彩票,哪怕只有一注,您也为公益尽了绵薄之力,在这里,我感谢大家对公益体彩的支持。”

前不久的一天,董旭升参加了体彩郑州分中心组织的公益活动,他与同行驱车几十公里,前往巩义市西村镇窑岭村,他们要在这个贫困山区建立第一个图书阅读室。他说:“今天,我作为一名体彩实体店代销者,参加了体彩郑州分中心组织的一场有意义的公益行动。其实,这只是我们的日常活动之一。早上8点,我们集体驱车出发,经过一路颠簸,来到了



董旭升

巩义市西村镇窑岭村,为这个贫困山区捐助了一个图书阅读室。

“我们带着几个大型书架、几百本图书,经过一番清理和搬运,终于建成了一个整洁明亮的图书阅览室,这是体彩为当地村民送上的精神食粮,也能在一定程度上提高村民的文化素养,为他们的生活带来更多的乐趣。”

“这项公益活动虽然普通,但这是我们力所能及为山区人民提供的帮助,也是我们体彩人应尽的义务和责任。在日常的公益活动中,我真切地感受到,体育彩票始终践行着“公益体彩 乐善人生”的品牌理念,踏踏实实地为百姓办实事。让我们共同为构建和谐社会,为公益体彩事业的发展而努力。”

时评

善做小事是体彩的底色

■达邱梓

上善若水,水善利万物而不争。

与生俱来的公益属性注定中国体育彩票像水一样悄无声息地滋润着社会生活的方方面面,不事张扬,自始至终静静地流淌。

飞船上天、航母下水等惊天伟业似与体彩相隔较远,但那些参与其中的科学家、工作人员、普通劳动者,又怎能说与体彩没有半点儿缘分?就体育本身而言,体彩支持全民健身活动、捐赠体育健身器材、支持奥运争光计划、助力奥运场馆建设、支持地方改善竞技体育训练条件……跳出体育领域,全国社会保障基金、教育助学、医疗救助、扶贫事业、残疾人事业等多项社会公益事业同样闪烁着体彩的身影。它时时刻刻关乎民生、分分秒秒形影不离。

善做小事是体彩的底色,“不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江海”早已成为它的座右铭,因为初心在很大程度上决定了未来。

何事是小,何事为大?群众

利益无小事,一枝一叶总关情。凡是涉及群众切身利益和实际困难的事,再小也是大事;凡是涉及群众切身利益和实际困难的事,再难也要努力去办。有些小事看似不起眼,却是生活的重要组成部分,如果解决不好,直接影响的就是群众的生活和心情。多年以来,体彩恰悟透了“为民的事没有小事”,深知把直接关系百姓生活的小事抓好,就是对百姓实实在在的关心,因此一如既往地真心实意为群众办实事、做好事、解难事,进而拉近了群众与体彩的距离。

北京建国门的健身乐园与日坛公园内的全民健身路径咫尺之遥,那里的健身者希望增加单杠和云梯等健身设施。体彩作为健身路径的捐赠方,有义务向主管部门建议,在条件允许的情况下,尽早解决健身者的诉求。

几年前,北京市在各界区推广“街乡吹哨、部门报到”的经验做法,解决了很多老百姓反映突出、街道解决不了的问题,受到群众称赞。现在,健身者的哨音已经吹响,他们的诉求又会怎样得到解决呢?