

新快观察

垂直马拉松跑、南派花样踢毽、老爵士舞运动、皮划艇夜划……

老广“动”起来 全民爱“趣玩”

羊城之夏，“奥运热”带来了“运动热”，市民们也“动”起来了。新快报记者走访发现，珠江新城高楼垂直马拉松跑、小蛮腰下街舞、人民公园南派花样踢毽、白云湖上夜划皮划艇、创意园里的老爵士舞运动……在奥运热潮中、在跑向广州举办2025年第十五届全国运动会的前奏中，老广们已经“玩”出民间体育新花样，为了健康生活而勇往直前。

■新快报记者 邓毅富 梁燕芬

▶老爵士舞台尽显美感。



◀在人民公园里，许多市民在玩南派花毽。

广州体育学院运动生理学教研室于洋副教授认为，运动健身应当包括有氧运动、力量练习、柔韧性练习，这三种方式不可偏废。科学健身应该进行全面的体质评估，选择安全有效的健身运动，遵从循序渐进的健身计划，参加多种形式的运动项目，全面发展运动能力，制定个性化运动处方，坚持经常锻炼身体。科学的健身计划要点主要包括：运动项目、运动强度、运动频率和每次运动时间。

专家支招

全民运动主打“老少青”全覆盖

今年8月8日是我国第十六个“全民健身日”，8月8日所在周(8月5日至11日)是我国第二个“体育宣传周”。据广州市体育局的安排，广州市举行第20届体育节系列活动，推出球类竞技、智力运动、冰上运动、技巧对抗、技能展示、康乐文体等精彩纷呈、丰富多样、深受市民喜爱的健身活动。

广州人早已动起来了！

2024广州市荔湾区第十五届运动会正在密锣紧鼓地筹办中，8月至10月举行，活动主题是“老城新韵，动运无界”，运动项目有趣多彩，如

夜幕下的民间体育异常精彩有趣

广州民间的运动更是如火如荼，很多新增新兴、趣味性运动项目方兴未艾。

在运动时空的选择上，广州人够机灵。未来社创意产业园区位于广州市天河区林乐路，这里的“天台日落运动公园”有瑜伽、康乐球、老爵士舞等活动，吸引不少下了班的白领参加。张女士是互联网公司高管，也是“天台日落运动公园”创意人，她认为广州人喜欢在夏日“日头‘叹’冷气，晚上去运动”，而且在天台运动，万家灯火之中，清风徐来，十分惬意。

新快报记者走访发现，夜徒步、夜游泳、夜登山、夜骑行、夜健身、夜划艇……夜间体育运动正在广州方兴未艾，天河体育中心、白云山、白

气排球”“激光射击”“旱冰壶”“三人篮球”以及趣味田径赛等。

既然是全民运动会，就要全体居民参加，主打一个‘老少青’全覆盖。”主办方负责人告诉新快报记者，为吸引更多居民参与，主办方在本届运动会分设多个组别，设置机关组、街道组和学生组，街道组还增设了残疾人组别，让每个人都可以享受体育的快乐。根据老年人、小朋友的体能特点，主办方还特别设置了棋类运动，开设围棋、象棋项目。所以，您可能会在这届运动会看到7岁小朋友和70岁老朋友同台竞技。

白云湖夜划艇：夜游、健身两不误

“皮划艇夜划”正成为受年轻人、亲子家庭欢迎的户外运动新潮流。有着广州“小西湖”之称的白云湖公园，近年推出大

火的户外项目“夜划”，包含站立式划桨冲浪板(桨板SUP，由冲浪和传统的手划桨板结合而成)、皮划艇。目前该“夜划”每

周五、六、日从18时至21时，可划行白云

湖西湖。

白云湖夜划艇：夜游、健身两不误

运动，非常讲究互相配合、相互协调，对毽路、落点均有较高要求。由于踢毽时需要不断调整身体，因此对腰部、马步等有较高要求。高水平的围毽生动流畅，行云流水，见招拆招，是令人赞赏的表演项目。

事实上，南派花毽是广东省非物质文化遗产代表性项目。荔湾区级传承人郝晓冰告诉新快报记者，南派花毽属于集体

运动，非常讲究互相配合、相互协调，对毽路、落点均有较高要求。由于踢毽时需要不断调整身体，因此对腰部、马步等有较高要求。高水平的围毽生动流畅，行云流水，见招拆招，是令人赞赏的表演项目。记者了解到，目前，在广州市各大公园、小区、广场等都能看到大量群众参加南派花毽运动。

行区域景观灯光明亮、船身铺挂灯带、救生衣配置警示灯，全程都是亮堂堂的，不怕看不见。同时，专业的教练团队配置，每次下水前会有知识讲解和技能培训，且教练全程伴划。

玩水、观日落、望星空、吹晚风……夜划一次性满足多种感官需求，可以一边运动一边感受不同的风景。相比于娱乐性质浓厚的“珠江夜游”，“白云湖夜划”则是将夜游和健身结合到一起。

创意园里老爵士舞：让身心自由摇摆

每到周末，来未来社创意产业园中的日落运动公园参加时尚运动的白领络绎不绝，他们喜欢“玩”的既有时下热门的橄榄球、飞盘、瑜伽、颂钵冥想、慢跑，也有自由动感的摇摆舞和自行车骑行。

“运动其实也是一种娱乐生活。”瑜伽老师Yan正在带领学员们做最潮流的亲宠运动。和狗狗做瑜伽，会有怎样的体验呢？“在运动中增进与动物彼此的默契，也让摄影师定格下你与狗狗满满都是爱的

瞬间。”学员徐小姐如是说。

在公园的另一侧，随着轻快的爵士音乐响起，一位身姿矫健的舞者正随着节奏摇摆，他就是The Break Swing的主人——世界摇摆舞冠军CY。

据CY介绍，老爵士舞是一种极具包容性的舞蹈形式，它鼓励舞者自由地表达自我，通过身体的律动传递出积极向上的能量。“我们希望人们通过舞蹈做出符合自己审美气质的表达。”CY说。

CBD里爬梯：上班坐电梯，下班爬楼梯

2024国际垂直马拉松公开赛广州·汇金国际金融中心站于8月4日收官。赛事吸引超500名梯客参加，来自加拿大、日本、南非、中国等地的选手挑战广州国际金融城地标建筑——汇金“双子塔”。

经过多年发展，垂直马拉松运动已不仅仅是跑者之间的竞速对决，更成为全民参与、全民同乐的运动盛宴。随着垂马运动兴起，比赛之外也有不少白领坚持爬楼运动，这一群体被称为“梯客”。

新快报记者走访发现，不少广州白领上班坐电梯，下班爬楼梯抽空进行体育锻炼。在广州市天河区的珠江新城上班的聂先生表示，下班只要不是特别累，自己都会爬楼梯。而自称天生爱长肉的陈女士更是坚持每天爬楼上班，“公司在12楼，一开始我把爬楼当成不花钱的减肥方式，现在已经懂得享受个中的乐趣了。这种运动让我感觉健康很多。”她说。



■“和狗狗一起做瑜伽”成为白领们喜欢的一个运动项目。