



柔力球弹起来

快乐晨练

□本报记者 蒋宁宇
王林晓 文/图

进入冬季,天气转凉,但是在白河国家城市湿地公园、人民公园等地,市民晨练的激情并没有因此而减弱,打太极、跳广场舞、练瑜伽……各种花样组成了一道别样的冬日风景线,让人瞬间提振了精神。

早晨8时,湿地公园人来人往,好一派热闹的晨练景况。有的人用健身器材进行锻炼,有的跨起健步,有的舞动太极,有的人在人行步道上散步呼吸新鲜空气,个个神采奕奕,矫健优美,他们面部浸润着温热的汗水,身上洋溢着温热的蒸汽,他们用最有神韵的晨练揭开新的一天。

居民李大爷乐呵呵地说:“天气转凉了,我们老年人也要多出来活动活动,增强抵抗力”。

市民李阿姨说:“晨练5年多了,现在很少得病,心情也舒畅,一天精神头都好。”

你听,曼妙的太极音乐响起,意境缥缈若仙,他们聚气敛神,

形散神聚,神态飘逸,运气滚动,动中有静,静中有动,道劲有力,太极拳搅醒了晨雾,他们呼吸着清晨释放出最新鲜的空气,他们在动静中寻求着太极之益,全身四体百脉,周流通畅。

清脆的广场舞音乐响起,干脆利落,节奏感很强。她们踏着乐曲的节拍,跳起了欢快的舞步,有的跳双人舞,有的跳单人舞。他们步履轻盈,舞姿优美,翻转自如,错落有致,给人以美的享受。如果说太极拳给人柔美的感觉,那么广场舞就能让人耳目一新。

羽毛球、跑步、老人舞剑、健身操等精彩纷呈,点缀着晨练的空间。

新年的脚步越来越近,市民正以饱满精神迎接2018的到来!

本报提醒市民,冬季雾霾天气晨练,一是要注意保暖,以防冻伤;二是开始时动作不要过猛,以免肌肉拉伤;三是戴上口罩,以防吸入空气中的不洁微粒。⑤1



空竹抖起来



瑜伽练起来



太极剑舞起来



舞步跳起来