



精神抖擞 本报记者 刘怡卓 摄



人在画中 晚报拍客 李冬霞 摄

# 秋日「晨曲」光影流动

本报记者 张玲

秋日的南阳,天高云淡,空气清新。清晨时分,在河岸边、公园里、广场上,随处可见晨练的人们。他们将晨练融入生活,把健康的生活理念传递给更多的人,营造“我运动我健康我快乐”的浓厚氛围,成为南阳秋日里的独特风景。

清晨6时,小区的林荫道,公园的草地上,城市广场上,越来越多的市民加入到“晨练一族”行列中。早起的人们,或休闲装或运动装,舞剑、打拳、骑行……用晨练拉开了新一天的序幕,也唤醒了睡梦中的城市。白河边,一位头发花白的老者舞动太极,让年轻人啧啧赞叹:“他怎么能做到腿踢过头、腰身对折?”老人轻描淡写地说:“这些动作不算什么,只要坚持每天练一点,你们也可以的。”在南召县,有一群骑行爱好者,他们说:“其实,保持身体健康的秘诀就在于坚持锻炼。”

走进南阳月季公园,桂花的香气扑面而来,长跑爱好者们的脸上洋溢着欢乐的笑容。他们身着艳丽的运动服,迈开矫健的步伐,在绿树成荫的月季公园里尽情享受运动带来的快乐。

生命在于运动。内乡县马山口镇,在悠扬的乐曲声中,广场舞爱好者们舞动起来,优美的身姿在晨光里呈现出流动的光影。③5



乡野骑行 晚报拍客 王东 摄



快乐运动 晚报拍客 祁晓松 摄



舞出风采 晚报拍客 张明江 摄



全神贯注 晚报拍客 黄宪英 摄