

2015年6月
星期五 **26日**
乙未年五月十一

镇江周刊

ZHENJIANGDAILY
镇江报业传媒集团主办

镇江日报

第 225 期

Tel:0511-85010056
本报网址: http://www.jszw.com.cn

请人吃饭不如请人流汗，随着生活水平的提高，吃，早已不再是业余生活的主题，三五好友约上一起锻炼身体，减肥塑身，才是时下最“in”的娱乐方式。体育场、球馆、游泳馆、健身房里，到处都是锻炼的人们。与以往不同的是，即使简单的跑个步或者打个球，运动的人们越来越追求“专业”——更加注重配备专业装备、进入专业场地，因此运动装备销售火爆起来，各类锻炼场馆、体育会所等也越来越多，形成了一个不小的体育专业市场。



本报记者 曾海蓉

运动才是最“in”娱乐 追求“专业”催生火热市场

越来越多的人加入锻炼的行列 跑步、羽毛球等最受欢迎

“今天晚上羽毛球，约吗？”不知道从什么时候开始，每天上班坐办公室，晚上回家躺沙发的何英红开始“动”起来了，以前没事就会和朋友约着一起吃晚饭，甚至吃宵夜，每天一到晚上就食欲大开，最爱火锅和烧烤，最讨厌的就是运动，“我妈说我每天瘫在沙发上就像一坨肉。”何英红说，自从生完孩子以后，自己就一路胖下去，多了20斤肉，但是自己食欲很好，特别是晚上，根本管不住嘴，也从来没有毅力去减肥。前段时间去参加老公的同学聚会，上一次见面还是自己和老公谈恋爱时，“没想到一进门，老公同学看到我就愣住了，问了句，是上次带来的那个吗？怎么胖了好多。”因为这句话，何英红彻底被

“刺激”了，立誓一定要减肥。她给自己制订了大致的运动计划，每周打两到三次羽毛球，快走或慢跑30分钟，如果不想出门，就在家跳操半个小时。现在，一到周末，何英红就和朋友约着一起去球馆打羽毛球，自己也准备在靠在家门口附近的球馆办卡，“真正动起来才发现，运动真的会让人上瘾，不管减肥有没有成效，但气色、身体都变好就是硬道理。”

运动装、球鞋、球包、羽毛球拍……一套装备齐全，小齐最近也开始加入到运动的队伍中来，“特意找朋友买了一副羽毛球拍，现在打球的人特别多，买装备也要找专业的。”跟着运动达人朋友，小齐开始了每天晚上的羽毛球锻炼。小齐发

现，原本不锻炼并不在意，现在走到哪都能看到锻炼的人：家门口的第一楼街，跳舞的、打羽毛球的、快走的、慢跑的；羽毛球馆里，全塑胶的场地都要提前预订，到了晚上是场场爆满；体育场上，滨江风光带上，天还没完全黑，一拨一拨锻炼的人已经不自觉的组成了一个团队，大家一起绕体育场快走，场面颇为壮观……“周围现在很多朋友都开始了体育锻炼，一是夏天锻炼出一身汗，回家洗个澡上床特别舒服，二是锻炼真能起到减肥健身的效果。”小齐发现，比起其他运动，选择跑步、羽毛球的人更多，“因为不受场地限制，也不需要基础，只要坚持动起来，就能有效果。”

运动装备销售火爆 可以选择的锻炼场地也越来越多

在茜茜的后备箱里，运动鞋、运动装、球拍、球等运动装备一应俱全，在换下高跟鞋、包臀裙等“上班装备”后，茜茜可以立即换成运动达人，奔向运动场，“这些都是必备，这样走到哪都能随时运动起来。”随着体育运动的火爆，运动装备也进入了销售的旺季。迪卡侬是很多运动爱好者经常选择运动装备的专项用品店，球类、爬山类、跑步类等适合各种运动的运动装备品种繁多。据工作人员介绍，随着天气转热，加入体育锻炼队伍的人也越来越多，不少初学者都会到这里挑选相对专业一些的运动装备，“比如打球的人可以选择一些材质比较容易干、吸汗的衣服，跑步的人可以选择一些对膝盖、脚踝等伤害较小的有气垫的鞋子等。”工作人员表示，这段时间大众运动装备的销量比平时高出不少。

为了学打羽毛球，小肖特地找到了朋友的爸爸，一个专业羽毛球教练，让对方帮自己选一副好的球拍和一双适合的羽毛球鞋。在对方的帮助下，小肖选择了一副600元的球拍，“不比较不知道，一比发现真的比之前用的几十块钱的牌子轻很多，打起来力量也更足。”因为平时就穿普通的运动鞋打球，小肖发现打球速度快起来鞋底特别容易滑，有安全隐患，还是需要选择专业的羽毛球鞋，“好马配好鞍，这样打起球来也更自信了。”小肖笑着说。

位于金山桥附近的一健身俱乐部里，陈荣约着几个同事每周去去打一次羽毛球，虽然有些远，但陈荣说，大家都有车，也方便，“主要那边便宜，虽然场地一般，但每小时只要15元，本来就是找个稍微正式一点的场所锻炼身体，不一定要追求多好的场地。”

和陈荣有一样想法的人并不少。在体育锻炼越来越盛行的当下，应运而生的体育锻炼场地也越来越多。除了体育训练馆、高校体育馆、体育会展中心，私人投建的场馆也受到市民的青睐。位于宗泽路一厂房里，并不算热闹的地方，却因为几个俱乐部的开业，变得人气很旺，“本来以为不要预定，随时去就可以随时打，没想到到了那里连停车的地方都没有。”家住市区的小梅听说那里地方很大，可以打篮球、羽毛球、乒乓球，约着几个好朋友，开了两辆车去打球，晚上7点左右到那里，偌大的厂房空地已经停满了私家车，找到位于二楼的羽毛球场馆，14片场地只剩两片，“幸亏去得及时，没一会儿就全满了，想打个球都没场地了。”

坚持是健身减肥的重要因素 适合自己的锻炼才是最好的健身

三天打鱼，两天晒网，一天运动，三天休息，都不会达到想要的健身效果，“没有一夜瘦下来的胖子，健身减肥最重要的就是坚持。”运动员出身的专业羽毛球教练陶美娟表示，随着天气越来越热，加入体育锻炼的人也越来越多，但坚持高频率锻炼，真正能达到健身减肥效果的人并不算多，“不少人来锻炼之前都信誓旦旦，表示一定要达到一个什么量，每周来几次，甚至每天都来，但坚持了三四次以后，频率就越来越低。”陶美娟说，运动不仅是减肥最好的方式，更能起到强身健体的作用，坚持锻炼的人，气色、精神都会比不经常运动的人好很多。

对于夏季运动，陶美娟介绍，因为夏

季紫外线比较强烈，想要进行户外运动的人，尽量选择阴凉通风的地方，为了避免阳光直射，更多的人会选择晚上，在室内进行锻炼。因为夏天运动出汗多，水分、盐分容易丧失，运动的过程中需要适当补充水分，“但不要一次喝那么多，最好是多次少饮。”在体育训练馆，记者看到，不少前来打球的人虽然穿着短袖、运动鞋，但不少人都穿着长裤，甚至牛仔褲，运动起来并不方便，“夏季的运动服装越宽松越好，利于散热，材质选择棉质或是快干的环保材料。”陶美娟说，一些“上班族”平时很少运动，一到运动场馆，就希望大量运动，快速排汗，而这样反而容易受伤，欲速则不达。“运动要遵循一定的原则，热身，运动，

最后调整放松，循序渐进才能达到最好的运动效果。”

在陶美娟看来，不管是打球、跑步、游泳或是其他体育项目，只要让身体动起来，都能起到锻炼的作用，但并不是做得越多，动得越猛，才能达到最好的效果，“每个人的体质不同，环境、时间等条件各异，找到适合自己的锻炼方式才是最好的健身。”而对于运动后的饮食，陶美娟表示，健身期间忌暴饮暴食，均衡营养很重要，多吃蔬菜瓜果，富含蛋白质、维生素的食物，“合理的饮食，适合的锻炼方式，和一颗坚持锻炼的心，这个夏天一定能塑造出健康完美的身材。”



喋血填壕的银山之役

→2版

《侏罗纪世界》： 看的还是情怀

→3版

慢慢走近赛珍珠

→4版

走在拉萨

→5版

“盗器官”谣言 为何总有人信？

→6版

治疗胃癌， 早发现是关键！ 早期胃癌有哪些信号？

→7版

城市人 心里的故乡在小巷



→8版



编读往来

BIANDU WANGLA

zjrbzkb@zjby.net.cn

上周五，周刊一版刊发了本报记者采写的《镇江的影响，在我的作品里》一文，介绍了《二十世纪中西文论史》作者、苏州大学博士生导师王锺陵教授创作与治学，及与镇江渊源和深厚的情感，稿件刊出后，光明网等多家网络媒体进行转载。镇江高专中文系原主任孙润祥教授，诗人、市作协原副主席赵康琪先生等先后与本报编辑联系时均表示，王教授作为国内知名学者，《二十世纪中西文论史》是一部具有国际影响巨著，镇江是王教授的故乡，故乡媒体对此进行大幅的介绍很有必要，文章翔实生动，读来沁人心脾。

镇江周刊
http://e.weibo.com/zjzhoukan

编辑 贺莺 校对 孙晶

特稿