

活力郑州 越夜越运动

打造主城区“10分钟健身圈”

年底全市体育场地将达400块

在灯光球场踢一场足球,约三五好友街头“斗牛”,或者以滑板、自行车、速度轮滑等方式刷街……夜幕降临,灯火渐亮。最近,在城市广场、公园绿地,灵活的身影穿梭,越来越多的郑州人选择在夜晚走出家门燃烧卡路里,为城市经济文化生活注入了新活力。

夜骑 到CBD赏景锻炼交朋友

“白天上班没时间,趁夜间稍凉快些出来骑行放松一下。最近这里的‘同道人’越来越多,气氛真不错!”家住黄河路的陈先生作为新晋“夜骑族”,迷上了在郑州CBD骑行。

7月10日晚上,记者来到郑州CBD商务内环路与众意西路交叉口,只见39岁的祝先生正站在路边掐秒表,迎接着绕商务内环路骑行的儿子。“用时8分钟,比上一圈快了20秒!”意气风发的少年与爸爸交流着骑行心得。路上一同骑车的人真不少,有公路车、山地车,还有共享单车。

“夜骑族”基本都是二三十岁的年轻人,有身着骑行服的“骑友”,也有骑着

共享单车出行的市民,个个英姿飒爽。在CBD商务内环路如意湖桥上能看到不少骑行者驻车休息,他们一边聊天一边欣赏城市夜景。

全长约6公里的CBD商务内环路,因其路况较平坦,红绿灯较少,环绕如意湖、“大玉米”、艺术中心等地标成为夜骑热门路线。某平台显示,沿CBD商务内环路一圈最快骑行纪录约为4分钟。

“骑友们经常约好,一般每晚7点半以后到这里集合,坚持两年多了,在这里骑行已成为我生活的一部分,不仅能赏景、锻炼、交朋友,也能感受这座城市的活力,一举多得!”资深骑友冯超说。

打球 到青少年公园打卡“五场”

7月11日,雨后的郑州有点儿湿热,但也挡不住人们锻炼的脚步。夜幕降临,青少年公园南区球类活动区渐渐热闹起来,乒乓球台前,练习者挥拍腾挪,黄色的小球在灯光下左冲右突,扣人心弦;足球场上,青少年足球爱好者纵横驰骋绿茵场;篮球场上,一群健硕的年轻人拼抢、运球、上篮,围观者不时地叫好……除了球类运动区,公园西部的滑板广场内也是一片欢声笑语。高低错落的滑道上,孩子们兴奋地踩着滑板“冲浪”;千米环形健身步道上,三三两两的市民或快走,或慢跑,享受运动的乐趣。

据了解,青少年公园是我市首个青

少年主题公园,位于农业路以南、丰产路以北、东三街以西、天明路以东。公园南区设有“五场”——篮球场、网球场、乒乓球场、羽毛球场、七人制足球场。园内的滑板广场是我市第一个公园大型滑板运动广场。

“春秋从早到晚,公园里人来人往。夏天天气炎热,通常是晚上人气爆棚。”公园管理人员说,青少年活动场所备受关注,尤其是滑板广场特别受欢迎。公园是半开放管理,出入口行人较多,为了安全,公园除了张贴条幅,还会安排管理人员加班加点引导,就是希望能让大家快乐、安全地在这里运动。

公园绿道 就近健身选择更多

7月15日,夜幕下的郑州植物园主干道上,快走和慢跑的人们络绎不绝;奥体中心的一个标准400米跑道上,不少人在坚持长跑。“每天晚上来锻炼的人都很多。”市民吴先生介绍,经常遇到专门开车前来的跑友,这个片区已成为丰富市民公共文化生活的、完善城市功能、展示郑州新形象、提升城市影响力的新地标。

空气好、人流量小、环境舒适……越来越多的公园、绿道成了都市夜运动的户外运动场。据了解,郑州市近年来聚焦市民就近健

身需求,加快推进全民健身设施三级服务体系建设,旨在打造主城区“10分钟健身圈”,在全民健身设施建设方面取得了显著成就。

2023年,在主城区完成了首批200块体育场地建设任务,其中包括区级健身中心4个、街道级健身中心46个、社区级健身中心150个。到2024年底,全市体育场地将增加到400块。全市各级推进公园+体育设施建设,建成开放了惠济体育公园、金水区西干道体育公园、金科中原运动公园、郑东新区

市民体育公园、郑州中国体育彩票健康主题公园(锦和公园)、管城体育公园等18个体育主题公园,已建成绿道3728公里,植入骑行道、步行道等慢行系统及运动场地和体育健身设施。如中原西路生态廊道基础设施改造工程,规划建设了半场篮球场、羽毛球场、乒乓球场和综合运动场地,并串起了市内的公园、游园、公交港湾、休闲驿站,满足市民休闲健身需求。正是无处不在的运动场地设施,让郑州人得以在家门口享受“夜运动”。



孩子们练习乒乓球



骑行

温馨提醒

夜间运动要量力而行

夜间温度较白天凉爽,降低了跑步时身体过热的概率。夜晚环境较白天安静,噪声和尾气较少,更适合运动,放松身心,缓解日常的压力和疲劳。夜间适当运动还能消食,有助于改善睡眠质量。

虽然夏季夜间户外运动好处多多,但健康专家也提醒大家,要根据身体情况量力而行,夜间户外运动并非适合所有人,安全始终是首要考虑因素。夜间运动要避免到安全隐患高的地区,如治安较差或存在高风险因素的区域;夜间运动可能会对心、肺功能产生一定负荷,有心脏病、呼吸系统疾病或其他健康问题者,要控制好运动强度和时长;有严重视力问题者要选择照明较好、相对平坦的地段进行运动。夜间运动初始宜慢不宜快,整个过程要遵循“慢—快—慢”的规律,循序渐进,特别是在骑行过程中,应避免超出身体负荷的追逐竞速。

记者 裴其娟 文/图



篮球场上,围观者不时地叫好



滑板广场一片欢声笑语



橄榄球爱好者在练习英式橄榄球 记者 马健 图