

# “夜运动”为菏泽夜生活添活力

□牡丹晚报全媒体记者 孟欣

夏夜,有许多种打开方式,逛夜市、吃夜宵、看电影……而如今,悄然兴起了“夜运动”。夜跑、夜骑,以及篮球、羽毛球、乒乓球各种球类运动,在暮色渐浓、暑气渐消的夏夜里,正在火热上演,成为菏泽夜城的新时尚。

## 夜骑风靡夏日

吹着晚风,欣赏着菏泽瑰丽的建筑、人文、变迁,沉浸式体验美丽“夜菏泽”。骑行者用两个轮子,触摸城市肌理,体味花城烟火气。

日前,牡丹晚报全媒体记者跟随一队“散骑”,亲身体了一次夜骑的魅力。当日19时30分,记者自菏泽大剧院出发,途经永昌路、人民路至定陶区仿山镇,稍作休息后转向广州路返程,全程用时近2个小时。

据我市众多自行车类俱乐部统计,今年我市市民夜间骑行的热情高涨,仅上半年,骑行“总里程”和“总时长”同比均实现了翻倍,尤其是进入夏季以来,我市迎来持续高温天气,不少市民选择暮夜时分骑车出行、健身、游览。

## 夜跑体会浪漫夜色

菏泽之美,非夜跑不能体会。

每天晚上,围绕着菏泽大剧院、牡丹区政府广场、赵王河畔以及我市各社区、各小区的众多夜跑团、暴走团纷纷“出动”,他们统一服饰、激情昂扬,沿着固定路线一路小跑或暴走,堪称菏泽夜晚一道亮丽的风景线。

“我们从周一到周日,在赵王河畔都会进行夜跑活动,

## 室内场馆“夜运动”

7月23日19时许,在位于天香路、长城路交叉口附近的菏泽市青少年羽毛球训练基地内,两个大型室内羽毛球训练场地上热闹非凡。记者看到,众多羽毛球爱好者精神抖擞、斗志昂扬,不断展示高远球、吊球、扑球、接杀球等技巧,洋溢着青春活力。

## 热情火爆的室外运动

每天晚上,菏泽赵王河畔运动公园灯火通明、热闹非凡,前来锻炼身体的市民正挥汗如雨,享受着运动带来的快感。牡丹晚报全媒体记者了解到,该公园位于双河路与天香路交叉口西北角,拥有三座标准篮球场、四座标准羽毛球场、三座五人制足球场,可同时免费供数百人锻炼健身,是我市城区首个运动公园。

“好球!漂亮!”7月23日

“相较前三年,今年以来,咱们的夜骑行动参与人数呈直线上升趋势,现在俱乐部的夜骑大队每周一三五19时30分,都会组织骑手进行夜骑活动,基本上人数保持在30人到50人之间。同时,我们的夜骑大队又分快骑和慢骑,三天夜骑路线也不尽相同,尤其是周三的夜骑,属于拉伸性质。路线上均是从捷安特菏泽体验中心(都庄新村附近)出发,一路往东,终点站分别是菏泽高铁站、定陶仿山、定陶二环线等地。”捷安特单车俱乐部负责人带鱼哥向记者介绍道。

家住龙翔中央公馆的姚方晴是一位骑行“发烧友”,不过她没有加入任何组织,只要不是雨雪天气,每晚她

有快跑也有慢跑,没有伴跑音乐,大家三五成群排成一排,跑上一个小时,大汗淋漓,非常舒畅,这份身体和心理上的双重放松,突破极限体验,独具一份别样的滋味,让人欲罢不能,尤其是在跑步的间隙,还能近距离欣赏菏泽的夜景,我认为夜跑是适合绝大多数人参与的健身项目。”花城跑团团长王勇告诉记者,“跑友群25—45岁的中青年人居

记者注意到,不少少年儿童也加入羽毛球运动中来,“孩子放暑假白天天热不适合外出,在家写作业也挺烦躁,就让他晚上过来和我们一起打打羽毛球。孩子的球感不错,这两天专门找了个教练,系统地教授他打羽毛球的技术,孩子懒惰、怕吃苦、易受挫

20时许,在菏泽赵王河畔运动公园,此起彼伏的呐喊声、篮球撞击地面的“砰砰”声不绝于耳,6个篮球架“满负荷”使用,众多篮球爱好者们抢球、投篮、盖帽,充满活力的身影在球场灯光里留下了一个个帅气的瞬间。

“我每周要来三到五次,约三五好友在球场上一较高低,也认识了不少志同道合的新朋友。”满头大汗的吴忠礼坐在橡胶地上休息,汗珠顺着



都会和家人骑行一个小时。“骑行方向并不固定,可以是天香公园、老城曹州景区、七里河湿地公园等景点,也可以是各社区附近的夜市,吃点美食再回来。”姚方晴笑着说。谈到在骑行方面的消费,她表示,购置自行车花费最多,价位在2000元至万元以上不等,平时也会经常购买一些骑行装备,比如头盔、手套、专业骑行服、计时器、

车灯等配件,平均消费在1500元左右。

喜德盛单车俱乐部的朱山告诉记者,相比于室内运动项目,受白天高温影响更大的跑步、骑行等室外项目越来越青睐夜间时段。“在夜骑的过程中,安全是最主要的,路面平顺、路灯明亮,避开车流量、人流量大的路段等考量因素,像我们俱乐部的多条路线,均是我们自己前期不断摸索形

成的,一条成熟的城市夜骑路线是保障骑友们安全最基本的要求。”

据美团、大众点评数据显示,今年暑期以来,菏泽“夜游”“夜市”“夜骑”等相关搜索量,较去年同期成倍增长,而相关的攻略笔记数量也在不断增加。相较于专业的骑行队伍,市民采取共享单车低碳环保出行也渐渐风靡菏泽的大街小巷。

会不断“说服”自己停下,越跑越累。近一个小时的跑行,让记者“惊叹”于自己居然能坚持下来,而跑完后的身心放松,的确很让人“上瘾”。

据王勇介绍,跑步是一项有氧运动,是富有韵律性的运动,在运动过程中,人体吸入的氧气与需求相等,达到生理上的平衡状态,预防骨质疏松,调节心理和精神状态。但同时,王勇还告诉

记者,并不是所有人都适合夜跑这项运动,应根据自己的身体情况量力而行。同时,夜跑时也有很多注意事项,“一般跑步锻炼的时间,应控制在一个小时以内,而且不要过于激烈,最好是慢跑,以微微出汗为标准。尽量饭后一小时后才跑,同时熟悉的路线和照明、反光条也很重要。此外老年人最好不要选择在入睡前跑步。”

折的性子明显有所改善。”看着场地上7岁的儿子一次次挥球一次次捡球的刘饶告诉记者。而据该羽毛球馆相关负责人介绍,开馆两年来,今年来此打羽毛球的人明显增多。

而在菏泽市市民文化活动中中心的四楼、五楼、六楼,像

羽毛球馆、乒乓球馆、篮球馆、舞蹈室等也开启“夜运动”模式,市民可根据自己的兴趣爱好报名参加各类运动,晚上营业至21时。“我家孩子5岁了,特别喜欢篮球,室外不仅太热,而且场地也不适合孩童练习,就过来给他报了一个篮球班,这十多天来,明显能

感觉到孩子的球技越来越好,而最让我们惊喜的是,孩子的身心均得到了极大的成长。”在五楼的某篮球培训学校内,四十余名儿童正在教练的带领下,练习运球、过人、投篮等球技,而陪同家长则在一旁观众席上充当起“后勤部长”的职责。

公园不仅有篮球场,还有羽毛球场、足球场,能够满足各个年龄段的健身锻炼需要,每个人都能找到自己的运动方式。

近年来,菏泽大力发展夜间健身活动,在菏泽大剧院广场上,韵律感十足的广场舞、轮滑、舞龙、乒乓球、健身比比皆是,大家划定好自己的区域,尽情舞动身躯。此外,在菏泽主城区的20余处具有一定规模的公园、广场和125处

“口袋公园”,处处可见夜间健身的身影。

夏夜里,不论是在菏泽首座体育公园,各大公园、广场,还是在家门口“边角料”改造的灯光小广场,抑或是在室内场馆、室外球场上,随处可见夜间运动的菏泽人在“燃烧卡路里”……一幕幕健身的身影,仿佛一卷运动组图,在菏泽铺陈开来,在夜幕下挥洒汗水、强身健体,尽情享受运动的快乐。