

# 10分钟走着上山,跑着到奥体

本报记者 王倩 实习生 郭传京

立秋以后,秋高气爽的天气就真的来了。如此舒服的时节,正是健身、锻炼的好时候,尤其是对于中年人和老年人来说。俗话说,锻炼要掌握好“三个半小时”,也就是“早上锻炼半小时,中午午睡半小时,晚上慢走半小时”。那么我们应该参加哪些锻炼,又能去哪些地方呢?记者就为大家说说咱们身边的健身点,希望能给大家带来帮助。

## 十多种健身器材都能用

下班回到家,想要锻炼身体活动一下,最方便快捷且适合的场地,那肯定非小区内的健身广场莫属了。记者在咱们名士豪庭社区转了一圈,试图为大家寻找一处合适的健身广场。

说到一区内适合中老年人活动的健身广场,还真不少呢。首先说说从西门进入,离人口不远的个健身广场。这个广场的大小看上去跟一个篮球场面积差不多,里面各种各样的健身器材有十多种,像单双杠、腰背按摩器、双人漫步机等,可以活动头部、肩部、腰部和腿部,可谓在这个广场上,就能使全身得到锻炼。

在一区的正南方向,也有一个类似的健身广场,这个健身广场的长度大约有15米,宽度在18米左右,这里也安装了10种健身器材,辐射周边的五六座楼房,让大家出门5分钟内就能进到广场锻炼身体。

另外,如果您住在一区的东北角位置,对这里面积有100多平方米的正方形健身广场,就一定不会陌生了。

这个场地的长宽都在15米左右,各种健身器材也是一应俱全。站在广场上,就能看到不远处山东博物馆的球形建筑。

## 有滑梯也有跷跷板

如果是孩子的话,咱们小区里也有专为小朋友准备的活动场地。在咱们一居,西南角、东南角就各有两个这样的活动场地,旋转滑梯、秋千、跷跷板等儿童喜欢的游乐设施非常齐全。一到惬意的午后,很多孩子在这里高兴地玩耍,而一旁的爷爷奶奶、爸爸妈妈悠闲地聊着天,大家住在这里已经非常熟识,早已成为朋友。

住在二居的居民也不要着急,二居正东面的广场更大一些,面积大约有400平方米,有适合成年人休闲娱乐的健身设施,也有适合孩子玩耍的滑梯、秋千、跷跷板等,成为小区内健身好去处。

## 走着就能上山锻炼

如果只是在小区里的健身广场活动,感觉还不过瘾的话,小记就给大家推荐几处好地方,这些地方既是天然健身的好地点,还能欣赏到美景。

首先咱们就说说距离咱们社区最近的洪山公园,这里算得上济南建设速度最快、环境面貌改变最大的区属公园了。从2008年开工以来,通过开挖鱼鳞坑、覆盖地膜、修建蓄水池、栽植抗旱苗木等一系列措施,原来荒芜的山体已实现四季常绿,山体生态环境也得到了极大改善。而且,在今年5月份,洪山公园二期也正式落成,这是斥资亿元打造的一处桃源仙境。二期内的山景、石景、路径均是精选石材打造,而为了实现“清泉石上流,飞瀑壁中悬”的景观效果,更斥巨资打造了山体喷泉叠水景观。

最为重要的是,社区里独有的4条登山径、3万多平方米的坡地草坪,10万株缤纷植物,山顶还有3个网球场、1个篮球场、多个健身广场,全新落成的洪山山体公园,成为咱们名士豪庭私家“后花园”。

在咱们社区周边,除了这里,浆水泉公园、砚泉、黄金谷山水画廊也都是自然风光秀丽的好地方。比如,浆水泉公园就坐落于咱们辖区南部回龙山脚下,因七十二名泉之一的浆水泉而得名,公园总占地面积为5000多亩,以浆水泉为核心,三面环山,一泓碧水,与巍巍青山交相辉映。砚泉则因位于砚池山脚下且似砚台而得名。这里青山碧水,相依相偎,微风吹来,波光粼粼。要说风景独好的,还要算黄金谷山水画廊了,这里不但有奇石、奇木、奇泉,而且很多游览线路都掩映在密林险崖之中,漫步其中更有奇妙感觉。

不管是洪山公园,还是浆水泉公园、砚泉、黄金谷山水画廊,这些地方最适合喜欢晨练、散步的中老年人,尤其适合运动时间较长、运动强度在中等或以上程度的有氧运动。就如住在小区的刘女士所说,“在这样的中心区,还有这么多个健身的好地方,爬爬山、散散步,沿途还能欣赏美景,呼吸新鲜空气,真是难得的好去处。”

## 塑胶跑道上跑几圈去

社区健身场所,已经成为社区居民重要的健身点,而在社区周边,还有很多专业的健身场馆,这也满足了很多年轻人甚至中老年人的健身需求。

要说到距离咱们社区比较近的室外健身专业场地,小记必须要向大家推荐两所大学的运动场以及校园内的各种活动场馆。位于二环东路上的山东财经大学,就在咱们社区10分钟健身圈内,从小区出发,10分钟就能到达,非常方便快捷。学校内有专业塑胶跑道运动场,还有专业足球场、乒乓球馆等活动场地,满足了居民不同的健身需求。

其次,小记要推荐的,同样是在咱们姚家街道办辖区内的山东政法学院运动场。同样,运动场是专业塑胶跑道,文体馆内还有专业的乒乓球馆、羽毛球馆。每天傍晚,在校园内,总能看到各个年龄段的居民或健身、或散步。

小区周边有高校资源,这是咱们社区的优势。“我刚参加工作时间不长,每天都来大学校园锻炼身体,这个时候,感觉自己还在读大学,这种感觉很好。”社区居民赵先生说。

实际上,咱们社区距离济南市最大的健身场所——济南奥体中心也算是距离适中。奥体中心是十一运会的主赛场,建有4万多平方米的室外篮球训练场,网球场、足球训练场、田径训练场,作为室外健身场地。在中心区平台部分,可以打乒乓球、壁球、台球,还可以练跆拳道、拳击散打。本着“全运共享”的原则,从2010年1月1日起,济南奥体中心羽毛球馆、游泳馆、乒乓球馆和网球馆(场)等陆续对外开放,每天到这里健身的市民络绎不绝,咱们社区的居民就享有“离家近”的优势。

## 提个醒

### 秋季健身四注意

秋令时节,若坚持适宜的体育锻炼,不仅可以调心养肺,还有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外界寒冷刺激的抵御能力,但是由于秋季早晚温差大,气候干燥,要想收到良好的健身效果,必须注意以下四点。

#### ●防运动拉伤:

因为人的肌肉和韧带在气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩,粘滞性增加,伸展度降低,关节的活动幅度减小,神经系统对肌肉的指挥能力下降,锻炼前若不做充分的准备活动,会引起关节韧带拉伤,肌肉拉伤等。准备活动的时间和内容可因人而异,一般以身体发热为宜。

#### ●防受凉感冒:

秋日清晨气温低,应根据户外的气温变化增减衣服。锻炼时不宜一下脱得太多,应待身体发热后,方可脱下过多的衣服。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。

#### ●防运动过度:

秋天是锻炼的好季节,但此时因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,故运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,以防出汗过多,阳气耗损,运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。

#### ●防秋燥:

秋天气候干燥,易引起咽喉干燥、口舌少津、嘴唇干裂、鼻出血、便秘等症。对于运动者来说,锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物,如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等。