

冬季爱健身



河滨公园的广场舞吸引了大量市民



冬季到来,游园里健身的人逐渐多了起来。每日清晨,总能在河滨公园里看到打太极拳、跳舞等锻炼的人。国民间有俗语:“冬天动一动,少闹一场病”。冬季适当运动,可以促进机体的新陈代谢,增强身体对疾病的抵抗力。

本报记者 禹舸 摄



老人们的魔力球玩出新境界



人工湖九曲桥上一老人专心锻炼



柏树林中跳起民族舞



阳光下打太极拳



篮球场上激烈地拼抢



扇子舞起来