



市河滨公园东门附近,人们跳健身舞



市河滨公园跳民族舞的 시민

鹰城冬日健身风景线

12月17日清晨,虽然雪后天气寒冷,但挡不住市民健身的热情。在市河滨公园、体育村,练太极拳、跳舞、打乒乓球、踢毽子……市民享受着冬季健身带来的快乐,也给鹰城冬日增添了一抹亮色。

民间有俗语:“冬天动一动,少闹一场病。”冬季适当运动,可以加快机体新陈代谢,增强身体免疫力。对于上班族而言,冬季健身可以消除疲劳感,提高工作效率。对于老年人而言,冬季进行户外健身,可以充分享受阳光,促进身体对钙的吸收,有效预防骨质疏松症。但人们在健身时,也要充分考虑天气和自身状况,特别是有基础病的人群。

本报记者 禹舸 摄

市河滨公园打羽毛球的市民



市体育村抖空竹的老人



市体育村,人们热火朝天打乒乓球



市河滨公园逢春苑门前,手绢舞起来