

我参与 我快乐 我运动 我健康

## 汀田完善体育设施激发全民健身热

■见习记者 张改铭 记者 金汝

每当晨曦微露或是华灯初上，汀田到处活跃着一个一个矫健的身影：市民或到体育馆一展球技，或在户外跳操、跑步、打太极，在舒展身体、活动臂膀中尽享健身乐趣。从宽阔的广场，到蜿蜒的山间道路，一股充满清新和活力的健身热潮正在汀田悄然涌动。

这些志同道合的人自发地聚集在一起，形成专业化的健身队伍和协会组织，活跃了街道的体育健身氛围，彰显汀田这座体育强镇的魅力。



## 这里“广撒”全民健身的种子

在汀田街道各个健身公园或广场，经常可见人们锻炼的身影，全民健身的热潮在汀田涌动。

3年前，汀田街道投入200多万元建成6个街道老年文体活动中心、1个街道文体活动中心、1个健身广场、5个全民健身小公园、11个村健身苑点等体育场地，投入60万元建设和完善街道本级以及各行政村的文体中心、健身苑点、体育器材等体育设施。

目前，全街道拥有建筑面积达2000多平方米的文体活动中心(文化礼堂)5座，2000平方米以下的1座。

全街道90%以上的行政村拥有体育设施，共有500多件健身器材，部分行政村还配备乒乓球桌、台球桌、羽毛球场、篮球场等，保证村民足不出村即可开展健身活动。另外，行政村100%建立了村级体育辅导站，配备村级社会体育指导员，指导开展日常体育活动。

汀田街道文化站负责人介绍，目前已经形成健身跑协会、篮球协会、武术协会、健身舞协会等9个街道级文体活动协会组织，以及香桥村篮球协会、联前村健身跑协会、联胜村乒乓球

协会等31个村居、单位文体活动协会组织，架构了有组织性、专项性、长期性和实效性的群众活动层次和群体组织网络。

这些协会在丰富多彩的体育活动中播撒健身的“种子”，如登山、乒乓球、羽毛球、长跑、跳绳等运动带动了当地群众的健身热情。协会成员们还广泛受邀参与万米健身长跑、龙舟竞技、武术比赛等市、省及全国级以上的体育活动，并取得了不俗的成绩。

2011年，汀田街道成功创建省级体育强镇，彰显了体育健身的雄厚实力。



张朝梅(右)和同伴在办事处大院里打太极拳

池瑞清(左)和队员在汀田第一中学练习太极拳

## 这里有一批健身的好去处

为方便群众参与健身，汀田一些场地免费对外开放。一些健身广场及山道正在兴建或已经建成，这些健身场所，甚至能让许多城里人羡慕。

## 办事处大院 敞开门迎接健身者

6月14日上午5时30分许，51岁的李先生就从汀田繁荣村的家里赶往汀田街道办事处大院。在办事处大院呼吸新鲜空气，打一打太极拳，几乎成为他每天早上的必修课。

在每个天气晴好的清晨，办事处大院总能汇聚众多村民，在空旷的大院内挥舞臂膀，伸展腰肢，锻炼身体。据悉，办事处大院开放迎接村民健身已经10多年了。

6时20分许，记者在大院里走了一遭，看到办事处大楼前后两片空地上，健身者有100人左右，有练太极剑的，打太极拳的，跳广场舞的，有的绕着大院转圈步行健身。

张朝梅练习太极拳已经10多年了，几乎每天早上都和一帮志同道合的爱好者相聚在这里练拳。

之所以选择办事处大院，一是因为离家近，二是大院免费对外开放，而且绿树、花草多。

汀田街道办事处相关人员介绍，到了早上7时许，大院里的健身者差不多就离开了，不会影响工作人员办公。说起为何开放办事处大院，他说：“大院里有空地，

群众健身有需求，大院很自然地向社会开放了。”

紧挨着办事处的是汀田第一中学。这里的场地更开阔，吸引了更多健身者。由于篮球场也对外开放，许多青年一大早就过来打篮球。

“6点钟左右人最多，有500多人，这会儿人都散得差不多了。”租住在汀田街道荣里村的安徽籍新居民刘志放下手中的篮球，气喘吁吁地说。

## 香桥村民足不出村 享受健身乐趣

6月13日晚上，天色渐暗，香桥村健身广场上开始热闹起来，不时有村民加入健身的队伍，或伴随着音乐跳得热火朝天，或三五成群在篮球场上挥洒汗水，或在健身器材上扭动身体。其中既有五六十岁的老人，也有几岁的孩子，围观的村民们更是看得不亦乐乎。

这块健身广场位于振发路边，占地约1300平方米。村党支部书记余少敏介绍，这里原本有许多违章棚屋，2011年拆违后，村里投资50多万元建起健身广场。

村民陈女士以前吃完晚饭后无所事事，喜欢和“麻友”搓几圈麻将。自从这块健身广场建成后，她加入健身的队伍，每晚跳一二十个小时的舞蹈才回家。

“以前没有健身的地方，只能找点事情做。现在和一帮朋友在一起，既锻炼身体，还保持心情愉快，一举两得。”陈女士说。

不远处的西大街边也有一座小型休闲广场，占地600多平方米，是由一座垃圾场改建而成的。余少敏说，有了健身广场，村民们的生活丰富了。

## 灵谷寺山道 成健身乐园

6月14日上午7时许，汀田街道自行车运动协会会长薛小海“全副武装”，骑上一辆山地车，径直奔金前村灵谷寺而去。

山顶的灵谷寺始建于明永乐年间，历史悠久，名气很大。在灵谷寺前的空地上，市民可以打球、练拳、呼吸新鲜空气，还可以俯瞰山下的汀田街道风貌。

从山脚下的金前村牌坊开始，他沿着盘山公路一路骑行，沿途有不少长跑和骑行爱好者。

这条盘山公路修建于十四五年前，总投资700多万元。薛小海说，山不陡，路又平，骑得挺爽的。

大约10分钟后，他来到一片结婚纪念林。大部分跑步上山的人止步于此，但薛小海会继续往上骑行400米，到达山顶的灵谷寺。他算了一下里程，全程约4公里。

“风景不错，就是行程有点短，不过瘾，有时候我会骑两三趟。”薛小海说。

灵谷寺工作人员表示，每天早晨5时许，就已经有不少市民在这里锻炼了。其中以长跑爱好者居多，不少人还是一路从大典下社区跑过来的。

## 这里有一群“健身达人”

在汀田，有一群“健身达人”，他们或爱好划龙舟，或热衷长跑，或喜欢武术……无论春夏秋冬，他们都坚持锻炼，既增强了体质，又愉悦了心情。在他们的带动下，越来越多的人参与到了健身活动之中。

## 龙舟队的 执着与坚守

2012年6月18日，温州塘河18公里拉力赛激情开赛。在离终点1公里处，汀田街道龙舟队队员余建光体力透支、缺氧，却咬牙坚持到比赛终点，山不陡，路又平，骑得挺爽的。

“不喜爱龙舟，谁能这样咬牙坚持？”该龙舟队队长黄高宣说。

龙舟队成立于2010年，现有队员30余人，平均年龄36岁，最大的已有53岁，成员多数为企业老板。在大赛开赛前一段时间，龙舟队开始训练。通常吃过午饭后，一行人赶往温州三垟湿地公园，一直练到晚上19时许返回。这样的训练平时一周会安排4天，大赛前夕则天天去。

黄高宣介绍，龙舟队一年的训练经费高达50万元，是队员们自掏腰包凑起来的。“我们个个都是龙舟的忠实粉丝，这份爱好会一直保持下去。”

## 他的“跑功” 当真了得

汀田人余建光是长跑爱好者的佼佼者。自2007年

参加瑞安万米健身长跑比赛开始，从青年组到中老年组，他连续8年夺冠。

余建立年轻时在苍南上班，每天凌晨3时起床，从家中跑步到城区南门码头坐渡船，下班回来沿原路跑回家。他坚持了5年多，练就了一身长跑的本领。

余建立参加了4次国际马拉松赛，成绩都不错，甚至和女子专业运动员不相上下。2010年厦门国际马拉松赛上，他跑出了2小时49分的优异成绩，至今仍是温州记录保持者。

“这几年忙于工作、做生意，跑步有所减少，但仍坚持每天跑5公里左右的山路。”50岁的余建立表示，自己每年还会参加10多场温州地区的长跑比赛。

## 一群志同道合的 “武林中人”

每天早上5时许，80多岁的张岩兴老人都会准时来到汀田第一中学的操场打太极拳。这个习惯已经保持了12年。

“以前，我体质比较差，还有高血压。自从练了太极拳，身体就像重组了一样，病痛全消了。”张岩兴说。

和他一起锻炼的还有30多人，都是汀田街道中老年武术队队员。他们风雨无阻地坚持了近15年。

队长池瑞清介绍，武术队现有队员近100人，除了组织每日晨练外，该队还经常到汀田、塘下等地参加武术表演，并多次在各项赛事中取得优异成绩。