



在阳光下运动是愉快的秘诀。

疫情之后，拼了老命搞锻炼

今日女报 / 凤网记者 赵周舟 吴小兵

当刘畊宏成为四月现象级人物，“刘畊宏女孩”又成为了席卷朋友圈的热词。疫情之下，“运动健身”成为不少市民代替出远门的优先选择。

小区广场、街边绿化带、公园等绿意盎然的户外，随处可见埋头锻炼的市民。也许，天性乐观又不畏困难的长沙人，把对疫情早日结束的愿望与对健康美好生活的期盼都化成了一次次肌肉的爆发，那么拼命，那么肆意。

早上6点的湖南烈士公园，是晨练爱好者的天下。吊环、单双杠、倒立架等等健身器材成为了一个个朴素又闪耀的舞台，前来锻炼的人们不分年龄，无论性别，都拿出了一手绝活：倒立的、劈叉的、吊环回旋的，甚至路边粗壮的大树杆，也能成为拉伸肌肉的“特别器材”。

沐浴“运动”的光环，一切事情出现得理所当然：70多岁能矫健爬绳架的老人，60多岁柔韧度完全不输十来岁小姑娘的阿姨……也许近50岁的刘畊宏创造了“全民健身”的现象级四月，而这样的惊叹，每天都在烈士公园发生。

在清晨澄澈的阳光下，感受着和煦的初夏微风，律动的人群各成小天地，却又共同绘成一幅和谐的晨练画面；鸟鸣声、器材声、呼气声、节奏声交织融合，为这场无论晴雨寒热都如期上演的“星城人民抗疫健身大电影”谱出了一支生动的插曲。

除了健身区热火朝天的“动作片”，公园的其他区域也上演着“文艺片”“歌舞片”和“音乐剧”：眼前是湖光翠柳，耳畔是悠扬的萨克斯声；长长的树荫通道，变成了天然的“绿”毯，曼妙的身姿于其中舞动，景美人更美；曲折蜿蜒的林间小路上，隐隐传来一阵阵优美的歌声，那是成立好几年的唱歌学习小组，她们用歌声迎接着每一天的晨光……

离疫情结束还有多久？也许没有人能给出确切的答案。但即便与疫情同行，依然有美好的选择。也许暂时无法远行，那就找寻身边的美好；想为抗疫尽一分力，那就认真锻炼，增强体魄。也许，认真过好平淡的每一天，就是一次普通人对新冠肺炎病毒的无声宣战。



让所有负能量通过汗水倾泻出来。



以自然之道，养自然之身。



热爱运动，就是热爱生活。



晨起跳跳舞，一天都快乐。



锻炼健身是对疾病的最好预防。