

运动氛围浓厚 视频宣传全民推广

街头健身为健康安庆添活力

民生头条

□ 全媒体记者 程呈 文/图
实习生 张润润 雷倩倩

街头极限健身简称“街健”，是一种极限运动。街健爱好者们通常利用一些健身设施，大到公园里的单杠、双杠，小到街头一面墙壁、一根旗杆，从而完成一系列高难度的技术动作。因富有自由性和挑战性，“街健”运动在安庆逐渐传播开来。

不断解锁新动作

“八、九、十，好！”3月10日下午4时，在菱湖公园篮球场旁的运动区域，双杠上的大爷完成了第十个撑起动作，围观人群中爆发出阵阵欢呼声和掌声，现场氛围好不热烈。

如此场景，每天都在这里上演。这是一个街头健身的队伍，有20多岁的小伙儿，也不乏有60、70岁的大爷大妈。天气晴朗的时候，20多人来此锻炼，借助单杠、双杠完成各种酷炫的动作。

大块的腱子肉、稳重的步伐、强健的上肢……90后健身教练王章强也是其中一员，“人体旗帜”是他的拿手动作之一。只见他双手紧紧抓住栏杆，依靠上肢和后背力量，将身体抬至与地面平行，如一面旗帜“挂”在栏杆上，引得周围群众不断喝彩。

“去年5月，我带女儿来菱湖公园游玩，路过看到很多人在此练习，对街头健身产生了巨大兴趣，之后我便每周抽出时间来练习。”毕业于武汉体育学院、身为国家一级游泳运动员的王章强一直有健身的习惯，接触了“街健”后便一发不可收拾，爱上了这项运动。

“最近在挑战‘俄式挺身俯卧撑’——双脚离地仅靠双手支撑的



刘霞借助单杠完成街健动作。

俯卧撑动作。”王章强说，每解锁一个新的街健动作，除了会让他身材变好、体质增强，还会带来很大的满足感和认同感，让他有坚持下去的动力。他也相信只要坚持努力就一定能成功。

街健运动氛围浓厚

记者观察发现，街健队伍中的每位成员都肌肉壮硕，浑身充满了力量感。倒立下腰、连续引体向上、人体旗帜等一系列在普通人看来非常困难的健身动作，他们都能轻松完成。

街头健身爱好者们挥洒着汗水，挑战着更多的可能，旁观的人群也不吝于表达赞叹，传出一声高过一声的加油声。大家都说，除了个人能力提升所带来的满足感，浓厚的运动氛围也是街健爱好者坚持参与的重要原因。

“每次我们在锻炼时，总能吸引很多路人围观。在这里和大家一起系统地进行练习，彼此之间加油鼓劲，运动氛围很好。”王章强说，团队中能力更强的人会大方地指导他人，这样大家进步得更快，形成了良性循环。

队伍中的年长者也说，街头健身不仅带来了健康的身体，还丰富了退休生活，结识了很多志同道合

的新朋友。

拍摄短视频全民推广

“我年轻的时候身体不太好，手脚中过风。最开始做街健运动是想把身体锻炼好，如今这个目标已经实现了。”刘霞是这支队伍的领头人，接触“街健”已有9年。虽然是位女性，但她的动作规范以及力量技巧却丝毫不输男性。

刘霞告诉记者，“我们平时喜欢拍短视频，会将完成度较好的动作拍下来，从而宣传‘街健’项目，让更多的人加入其中。这个队伍中大部分都是健身爱好者，平时聚在一起训练、交流健身经验，看到别人在努力锻炼自己也不敢松懈。”

雷打不动坚持锻炼、视频一条接一条发布……刘霞渐渐发现，安庆有越来越多的人参与到了这项运动中，每个年龄段都有，已慢慢发展成为一项全民运动。

融融春日，正是运动健身的好时节，对于想要尝试街头健身的初学者，刘霞、王章强等人建议，先从引体向上、俯卧撑、平板支撑等基础动作入手，运动前注重热身，量力而行，逐步提升，“如果有时间可以加入到一些街健群体中去，提高个人运动的积极性。”

在双岗闸、花亭闸出口处安装生态行洪拦截网。“两湖三河”项目施工负责人董邦敏说，他们以人工补种修复来促进生态自然恢复，有效消除西小湖夏秋季蓝藻爆发对市民生产生活的影响，改善和提升水环境质量。

“城区沿江两湖三河坡岸缓冲带与水域生态修复工程包括生态清淤工程、底泥生境修复工程、滨水植物生态修复工程、底质生物改善工程。”市重点工程建设处两湖三河生态修复工程负责人伍朝晖说，其中滨水植物生态修复工程和底质生物改善工程主要是通过微生物、水生动物植物等，让水的营养快速被吸收，使水质提升、景观提升，达到水清岸绿的效果。目前正在平整土地，整个工程预计4月底结束。

降温天气告一段落 气温重回“2”字头

本报讯(全媒体记者 程呈)上周末，安庆经历了一次强冷空气过程，大部分地区迎来剧烈降温和降雨。冷空气过境后，本周前三天，晴暖天气再次“接棒”，气温重回“2”字头。

刚刚过去的3月上旬，安庆气温较往年偏高。这波贯穿全国的冷空气“发威”后，将安庆日最高气温拉至往年正常水平，最低气温回归个位数，如安庆昨天最低气温仅为4℃。随着新一周开启，主要降温时段也告一段落，天气又像坐上了“过山车”，气温再次显著回升。市气象台提醒，市民需多关注天气信息，及时增减衣物，谨防感冒。

3月中旬天气如何？据市气象台预计，本旬有两次降水过程，除了上周末，16-17日还有一股冷空气影响我市，并带来一波降水，预计降水量为小到中雨，平均气温下降3-5℃，其余时段以多云转晴的天气为主。本旬降水量接近常年，但旬平均气温较常年偏高2℃左右。

刚刚过去的2月，我省降水量明显偏少。安徽省气候中心发布数据：2月8日至3月9日，我省平均降水量为53.5毫米，较常年偏少29%，其中沿淮淮北、江淮之间和沿江江南分别偏少25%、34%和28%。全省平均气温8.5℃，较常年偏高1.8℃。

此外，据3月21日至4月10日气候预测显示，期间沿江江北降水量较常年偏少1-3成，江南降水量接近常年。全省平均气温较常年偏高1℃左右，气温变化幅度较大，部分地区有倒春寒。最低气温为淮河以北和山区1-3℃，其他地区3-5℃。预计期间全省有两次降温过程，出现的时段为3月21日至23日和4月4日至6日，请市民提前做好防范。

种植水生植物、投放底栖动物……

守好一方绿水 再现水清岸绿

本报讯(全媒体记者 徐志远 通讯员 杨玲)“这里基质土少了点，再多倒点填平，植物好成活。”3月9日，记者在西小湖看到，十余名施工人员正在岸边一边用基质土填充坑洼路面一边修复西小湖驳岸，为后期种植水生植物做准备。

西小湖水生态修复工程是城区沿江两湖三河坡岸缓冲带与水域生态修复工程的一个组成部分，“两湖三河”项目的实施可以明显改善河湖生态系统功能和生物多样性，有效削减地表径流造成的面源污染，以及西

小湖多年来积累的内源污染负荷。

近年来，水体外源治理取得显著成效，但由于底泥沉积污染物富集，雨季管网慢涌和地表径流污染汇入水体，同时叠加引江济湖带来的输入性污染，致使水体氮磷值急剧升高，藻华频发，异味刺鼻。

“3月中下旬将在西小湖种上沉水植物、浮叶植物和挺水植物，其中包括狐尾藻、菖蒲、鸂尾、野菱、睡莲等，同时投放本土底栖动物三角帆蚌和铜锈环棱螺。在水生植物种植区外安装高2米的防鱼防浪防污PE网，



近日安庆天气情况：
今日，晴，7-17℃；明日，晴，9-21℃。