

多元化运动爱好者杜少甫： 奔跑在安徽如画山水间，特棒！

2012年，“合肥跑吧”成立两周年，搞了个庆祝活动，那一天，全合肥的跑者全都到场了，杜少甫数了数，才25个人。“现在是什么概念？现在早上去西扩公园跑步，跑一圈下来能遇到好几百人。”

不光是跑步，全民参与的运动项目也越来越多，乱花渐欲迷人眼，“像很多地方都建起了篮球公园、足球公园，喜欢骑行的、轮滑的，还有冰雪运动……各种兴趣爱好都能找到一大批同伴。”

十年间，杜少甫见证了合肥乃至安徽“全民体育”运动如火如荼的发展势头，也亲身感受到了运动环境的变化，“拿滨湖来说，只要你出了门，哪里都能跑。”杜少甫的运动爱好也走向了多元化，除了跑步，他还涉猎跳绳、游泳、滑雪，只要有兴趣，他就会全身心投入，体验内啡肽飙升的那种无以言说的快感。

杜少甫能感觉到运动给城市带来的一种活力，“这种城市的活力和人的精神状态是一致的，喜欢运动的人，一眼就能看出这种变化。”



玩就要玩出点水平来

每天下班后，从滨湖坐地铁到天鹅湖，去奥体中心或天鹅湖全民健身中心锻炼两个小时，已经成了杜少甫多年的习惯。

几年前，杜少甫迷上了游泳。他的女儿杜小念有游泳的天分，1岁半的时候就开始亲水，杜少甫陪着女儿上课，耳濡目染，渐渐体会到了游泳的门道，“我学习游泳的途径，一是看教练怎么教她，二是到泳池里看游得好的人是怎么游的，有时候会跟游，看能不能跟得上。”

今年夏天，安徽省直机关运动会开幕，杜少甫报名参加了50米蛙泳，参赛的队员有不少都接受过系统的训练，泳姿很漂亮，实力也很强劲，杜少甫也不弱，总共90多人参赛，他最终排名30多名，“我这应该属于中上等水平了。”

畅游的乐趣则在户外，他和朋友结伴去佛子岭水库、太平湖游泳，水面浩荡，人如一芥，他在碧波中游泳上两个小时，一点不累，只觉得尽兴。

喜欢上某项运动，就要玩出点水平来，至少要超过身边的大多数人，这是杜少甫下意识里对运动的一种执念。

有一段时间，他一下班就去奥体中心练跑步，看到有人在练跳绳，他也来了兴趣。“长期跑步的人身体协调能力都不差，对跳绳这种讲究协调性的运动来说，比较容易上手。”

他跳会儿绳，跑会儿步，再回来跳会儿绳，甚至来个速度跳，从一开始30秒跳90多下，慢慢增加到150下。“现在初中生体育测试要求1分钟达到180下，30秒才90下，所以我觉得我30秒能跳150下很可以。”

今年的省直机关运动会上也有跳绳项目，最好成绩是30秒142下，杜少甫还没打算参加下届运动会的跳绳比赛，但他对自己的水平有了底。

和女儿一起享受运动乐趣

杜少甫的女儿杜小念，今年6岁，刚上一年级，但早已是一位小运动达人，游泳、拳击、攀岩、轮滑，样样玩得有模有样。“运动不是一定要在课堂上做，身边人通过生活中的点点滴滴去影响她，不是灌输式，而是沉浸式，效果可能更好。”

在陪伴女儿享受运动乐趣的过程中，杜少甫的运动类别也在不断拓展、跨界。

“我陪女儿去练滑冰，女儿非要拉着我一起滑，按理说，这种运动像我这个年龄很少有人会去尝试，老胳膊老腿万一跌断了怎么办？但女儿不依不饶，非要我上场，为了不让她扫兴，我只好硬着头皮去练，结果上冰面不到半小时，我也能慢慢滑起来了，即使摔一下也没事，爬起来继续滑。我觉得上手这么快，还是多年的田径运动打下的好基础。”

去年冬天，在北京冬奥会的影响下，冰雪运动异常火爆，为了响应“三亿人上冰雪”的热潮，杜少甫带女儿专门去天柱山滑雪，“那次是我第一次上雪道，当时上去时很紧张，但是一旦开始往下滑时，我反而不害怕了，全部精力都集中在身体平衡协调上，保持重心稳定，让速度快起来，那种感觉真刺激。”

运动带来的益处是肉眼可见的。杜小念很小的时候，动手能力就很强，特别有主见，第二天上幼儿园时穿什么，书包里装哪些吃的玩的，都是自己安排，“她3岁时，有一天自己坐在沙发上磨叽了半天，竟然学会了自己扎辫子，真是完全惊到了我。”

在跟随女儿不断“跨界”的过程中，杜少甫也体会到运动多元化的好处。“运动多元化，它锻炼的是人的不同部位、不同的肌肉组织。同一部位的运动肌肉恢复是48小时，持续运动容易疲惫，比如跑步用到的是下肢尤其是腿部肌肉，而游泳更多是用到臀部肩部，靠的是腰腹力量。多种运动交替进行，等于是让身体的不同部位和肌肉得到轮转，这也是科学的运动方式。”

设想打造“运动之城”

回想起刚跑步的时候，杜少甫用“孤独的长跑者”来形容自己和那帮跑友。而如今，在这座城市，任何时候，任何地方，他都能遇到与运动亲密接触的人。

“那时候合肥有一个跑步组织‘合肥跑吧’，类似于跑步爱好者的交流和活动平台，2012年是成立两周年，搞了个庆祝活动，合肥的跑友全都去了，总共才25个人。现在是什么概念？你早上去西扩公园跑步，跑一圈下来，能遇到好几百人。”

跑步的人越来越多，环境也越来越友好。他上班所在的滨湖新区，道路宽阔平坦，“出门到处都是可以跑的地方。”他常去晨跑的老环城马路，以前路窄车多，走路都不方便，现在却像画一样美，每天都有好多老人在晨练。他最爱去的还是天鹅湖，一路上花木扶疏，鸟啼清脆，赏心悦目，跑着跑着，他会不自觉地停下脚拍一拍，发到朋友圈里，大家都说是唯美大片。

“合肥乃至安徽已经形成了全民参与运动的氛围，这里面，大型赛事有示范作用，像合肥马拉松比赛举办后，爱好跑步的人群呈几何级数增加，另一方面，国家‘十三五’‘十四五’规划中提出全民健身计划，各地政府都有政策支持和资金投入，所以出现这种可喜的变化，是水到渠成。”

运动正在对人和城市产生深远的影响，它甚至有可能在将来赋予城市独特的魅力，“我前几天看央视新闻时听到一个话题，‘城市因运动而吸引人’，这其实正呼应了当下流行的体育旅游现象。我就在想，我们的城市能不能从体育旅游入手，出台规划，完善设施，开展特色项目，打造成一个个因为运动而吸引人们前来的城市呢？合肥有巢湖，湖泊资源丰富，可以开展很多像帆船、赛艇、桨板等水上运动，安徽的山水人文景观更丰富，这些都可以结合体育项目打造更具特色的体育旅游。”

安徽商报融媒体记者 祁海群 图片由被访者提供