

越夜越精彩： 当体育精神融入城市文化

■本报记者 刘雅倩

“下班干嘛去？”“走，一起运动去。”

跑步、篮球、瑜伽、拳击、舞蹈……每当夜幕落下，无数丽水人的激情就会被各类运动点燃。

从减肥健身到生活美学，运动成为年轻人舒缓压力、陶冶情操的首选。即使在大街小巷，也随处可见戴着耳机跑步或骑着自行车飞驰的身影，他们勤奋、专注、自信，在看似简单重复的过程中，力量、意志和优美的形体得以充分展现。

如今在丽水，运动早已不只是顶尖者的奖牌争夺战，更不是门槛甚高的小众爱好。它已经融入普通人的日常，超越了运动项目本身，成为一种生活哲学。

深读丽水

周四晚上7点，在第舞季街舞国际学院的工作室里，旋律声声、舞步阵阵，学员们穿着套装，在老师的指导下随着音乐的节奏练习舞蹈动作。

白天在职场奔波忙碌，晚上在舞蹈室挥汗如雨，“下班跳舞”如今成为不少年轻人的业余生活首选。

“我从暑期班开始学习，现在又继续上秋季班，目前已经是第八节课。”朱晓媚是一名护士，在市区一家诊所上班，平时工作压力大，需要一丝不苟照顾病人，“忙起来像只陀螺一样转个不停”。长时间缺乏运动的她，选择下班后通过跳舞来自我放松。

“第一次上舞蹈课时担心跟不上节奏，但很快就发现其实根本没人关注我，每个人都专注于盯着镜子精进舞蹈动作。”作为一名新手，朱晓媚从最初的“四肢不协调”到现在能够跟上老师的舞步，逐渐体会到跳舞带来的酣畅淋漓感，上班时的压力也得到充分释放，“身体和心理的束缚被解除了，感觉越跳越年轻了！”

同样热衷于下班跳舞的人，还有“90后”青年沈荔枝。作为一名幼儿园老师，沈荔枝白天被工作占据，只有晚上才有属于自己的时间，她笑言“白天工作有多辛苦，晚上跳起舞来就有多‘放肆’”。

在舞蹈房，伴随着动感强烈的音乐，沈荔枝自信地挥臂仰头，潇洒转圈，“从Hip-hop、爵士到韩舞、Urban，4年多来，我越跳越快乐。”沈荔枝说，学舞后，她变得更好，“每当学会新动作，就想要学得更多、跳得更好。把跳舞视频发在朋友圈，也特别有成就感！”

如今，舞蹈已经成为沈荔枝生活中不可或缺的一部分。尽管舞蹈工作室离她家的距离比较远，但每次上课她都风雨无阻，“一下班就赶紧收拾东西来跳舞，即使有时候时间有冲突，也会尽量调整好了再过来上课。”

“我最喜欢课程最后的展示环节，能够让我直观看到自己的进步。”沈荔枝告诉记者，每一段舞蹈结束时，老师都会给大家录制视频，让学员分批或者单独展示，在周围同学的欢呼与鼓励中完整跳一支舞，那种满足感是无法用言语形容的。

年轻人为了跳舞花钱，买到的是“动起来”的健康，更是自我疗愈的情绪价值。在经历了白天繁杂的工作之后，大家在舞室花一两个小时专注跟随音乐摇摆，“比起需要大量重复动作的健身，跳舞更有趣、更快乐。”沈荔枝说。

舞蹈老师周景告诉记者，近年来学习跳舞的年轻人越来越多，他们有的是出于个人爱好，有的是为了在下班后放松锻炼，“虽然大家的舞蹈基础不一样，但都有着强烈的学习热情。”

随着运动和消费观念的不断转变，一些过去相对小众的健身运动也在丽水渐渐火了起来，成为不少年轻人的新选择。

中秋假期前夕，在市区一家名为隐世的拳击馆内，一位身材健硕的年轻人正在进行拳击训练，直拳、摆拳、组合拳……一招一式充满力量和节奏感。

19岁的孙新凯来自山东淄博，他在拳击教练的带领下每周定期接受训练。从热身、基础动作到出拳击打对抗，到最后的运动拉伸，教练根据孙新凯的个人特点进行细致的分步教学。经过半小时的训练，孙新凯的衣服被汗水浸湿，“出汗的感觉太舒服了，打完拳后有种‘劫后余生’的感觉。”

“拳击比普通有氧运动的消耗量更大，对心肺功能以及身体的协调性、柔韧性、力量性、爆发力都有助益，还能释放情绪压力。”拳击教练刘涛告诉记者，拳击运动的门槛其实并不高，除了强身健体的好处之外，还能锻炼心态，提升自信，“是一项非常适合大众的运动。”

目前，隐世拳击馆已经有100多名固定学员，年龄普遍在20岁至40岁之间，拳击馆根据学员的不同情况推出“一对一私教”和“一对多畅练”课程，满足不同人群的运动需求。

白天身着职业套装认真伏案工作；晚上脱去领带和西装，戴上拳击手套和头盔释放自我，既可减压又可强身的拳击运动成为年轻人的新宠。

出生于1994年的陈玲是一名办公室职员，她告诉记者，自己是在今年2月“入坑”拳击运动的。“工作需要久坐，导致颈椎、腰椎都出了问题，整个人没有活力，于是想通过运动改善自己的精气神。”在训练拳击的小半年里，她明显感受到自身的变化：不仅肌肉变结实了，心态也变得更自信、更阳光了。

“拳击是一项勇敢者的运动，站在拳击台上，你不仅要面对对手，更需要有面对自身的勇气。”陈玲说，教练不仅传授拳法，还教授她拳击运动的精神，“对方挥拳过来的时候，无论感到多么害怕也不能退缩，因为后退就意味着认输。练拳让我有了一次次直面恐惧的体验，同时也让我知道困难不能躲避，而要勇敢回击。”

已逾不惑之年的邹维菊同样是一名拳击爱好者。身为律师的她，在繁忙的工作之余通过练拳找到了重塑自我的方式。“拳击是一项防身自卫技能，通过科学系统的训练，可以达到强身健体的效果。”在邹维菊看来，练习拳击不仅是一种情绪的宣泄，更是一种训练专注力的生活方式，因为在拳击运动中人的精神需要高度集中，才能在对方出击的瞬间予以回击。

经过一段时间的练习，邹维菊还收获了一群朋友，“以前由于工作的原因，朋友圈比较窄，聊天的内容也多与工作相关。在这里，结识的都是因爱好相投而相知的朋友，大家在一起更放松，关系也更纯粹。”

繁重的工作任务、持续的生活压力使不少年轻人时刻紧绷神经，情绪也因此焦虑不安，他们亟需给心灵来一次全方位的“按摩”。而瑜伽作为一种低门槛、低强度的放松运动，深受丽水青年的喜爱。

“呼气、吐气，缓慢转动双手……”伴随着柔美舒缓的教学声，李丹在瑜伽老师的指导下，全身心投入瑜伽动作中，时而盘坐，时而曲腿，时而站立，配合着均匀的呼吸，让身体得到了充分舒展。

31岁的李丹长期在金融领域工作，平时工作压力大，除了感到身体不适之外，她还时常感到焦虑不安。“焦虑的情绪导致我晚上经常失眠，白天工作也没有精神，听朋友说瑜伽能够改善情绪，就报名了瑜伽课程。”自从接触瑜伽后，她的生活状态发生改变，“一周上一到两次私教课，平时在家练习，每天半小时，感到身心都得到了放松。”经过半年的练习，李丹的身体不适感与失眠情况均得到很大改善。

“瑜伽运动不挑时间、地点，只要你想，即使坐在凳子上，也可以进入瑜伽冥想的状态，一些简单的瑜伽拉伸、放松的方法，非常适合办公室久坐的人群。”据瑜伽教练潘玉巧介绍，近几年不少年轻的女性群体青睐瑜伽运动，她们有的以减脂、塑形为目的，有的则希望通过瑜伽释放压力、重塑自我，“瑜伽的舒缓与冥想帮助她们在繁忙与喧嚣中找到一片宁静之地，而减脂与塑形课程则不仅塑造了更加健康有型的体态，更激发了她们内在的力量与活力。”

在当下，运动已经远远超越了单纯的体能锻炼范畴，它正逐渐演变成年轻人之间一种新颖而时尚的社交方式。越来越多的年轻人选择通过参与各种运动活动来结识新朋友、拓展社交圈，并将共同的兴趣爱好作为连接彼此的桥梁。

“通过运动收获了一群志同道合的朋友。”孙新凯经常在课间和拳友分享自己的打拳心得，此前曾陷入抑郁情绪的他，不仅通过挥汗如雨的运动释放内心的负面情绪、体验到成就感和满足感，还在拳友的鼓励和支持下走出了生活的阴霾。

事实上，在工作状态下，压力与紧张感无处不在。对身处其中的年轻人而言，身体所具备的原始能量是最有力、最能自我说服的武器，它是对软弱的克服，是焦虑状态中的精神呐喊。运动不仅使人们增强了体质，更重要的是它打破了传统社交场合的拘谨与束缚，让人们在自由松弛的氛围中自然而然地交流互动。

这是体育精神融入生活所激发的特殊魅力，年轻人被其照耀，掀开精彩的人生。

本期策划主题

进击的新青年

深度报道