

一人参赛,多人消费,聊城——

# 小小匹克球 “玩出”新产业

本报记者 任焕珍  
本报通讯员 常志坚

在高唐县,一项名为匹克球的运动正悄然兴起。随着相关赛事陆续落地,越来越多的市民开始了解并喜欢上这项运动,由此带来的消费热潮,也为当地开辟出新的市场空间与投资机遇。

“今年第一次尝试匹克球,没想到咱们高唐也有了这么时髦的运动。”11月8日,市民李邦国高兴地说。如今,高唐的

运动项目越来越丰富,不少市民积极参与其中。孙志锐就是被这股运动风吸引的爱好者之一:“现在不仅我在打,同事、朋友也纷纷加入,周末经常约上几局!”为了更好地享受运动乐趣,他还专门购置了匹克球装备,方便随时与家人朋友一起锻炼。

据了解,匹克球因上手快、门槛低、老少皆宜,吸引了不同年龄段的市民参与。无论是喜欢尝试新事物的年轻人,还是注重健康的中老年人,都能在球场上

上找到属于自己的快乐。目前,高唐县的匹克球爱好者已自发组成多个练习小队,定期开展活动,并积极向身边人推广,推动这项运动在县城快速普及。

“匹克球对场地要求不高,篮球场、街心公园等场所稍作调整就能使用。”匹克球教练赵强介绍,这项运动强度适中、简单易学,吸引了不少人来学习。作为教练,他希望能把匹克球推广给更多市民,助力全民健身事业发展。

为推动“小球”带动“大产业”,聊城

市将新兴体育运动与“繁森故里石榴红”品牌建设相结合,建设了“红石榴”匹克球训练场,促进了各族群众的交流互动,也为激发乡村体育消费注入了新动能。

目前,依托“一人参赛,多人消费”的赛事效应,全市小众运动的年度综合消费已突破千万元,成为“体育+文旅”融合发展的重要增长点,实现了社会效益与经济效益的双赢。



11月9日,在古城区楼东大街,东昌毛笔市级非物质文化遗产代表性传承人孙惠民在制作毛笔。

东昌毛笔拥有600余年历史,制作技艺精湛,文化底蕴深厚。近年来,东昌毛笔通过创新传承焕发新活力,并借助短视频等新媒体平台畅销全国。

本报记者 商景豪 摄

## 瑜伽,让我遇见更好的自己

我的健身之路  
征文选登

□ 赵临华

我是在2017年接触到瑜伽的,当时完全是个“小白”。最初的想法很简单,就是想调整体态、改善情绪。没想到,当我走进女子健身房那一刻,这个看似偶然的决定,竟为我开启了一段全新的健身旅程。

### 初识,开启瑜伽之路

2017年夏天,我刚生完二胎,体重增长15公斤,情绪也一直比较低落。听同事说瑜伽对产后恢复有帮助,我就抱着试试看的心态,走进了健身房。没想到,这里成了我崭新的起点。

刚开始练得并不顺利。第一次上课,我连最简单的“下犬式”都做不标准,腿后侧特别紧,呼吸和动作完全配合不上;“树式”也站不稳,支撑腿不停发抖,

注意力也很难集中。看着身边其他学员流畅优雅地完成动作,我只能勉强跟着模仿。一节课下来,第二天浑身酸痛,手臂都抬不起来,甚至一度想放弃。

幸运的是,在最迷茫的那段日子,我遇到了李桂红老师。她对我说:“瑜伽是身心合一的运动,不用和别人比,也别强求自己。每个人的起点不一样,做到自己的极限就好,关键是关注呼吸,聆听身体的声音。”这句话给了我很大的信心和希望。

从那以后,我开始按照自己的节奏规律练习:每天早上起来先热身,做10个俯卧撑、20个仰卧起坐,再重复5遍“拜日式”。一开始做体式,手臂总是发抖,练一会儿就得趴在垫子上休息。但我没有放弃,每天坚持完成目标。三个月后,我的体态明显改善,睡眠质量也提高了。特别是做前屈体式时,面部血液循环加快,每次练完都觉得容光焕发。更令人惊喜的是,在“休息术”的练习中,我内心感受到了前所未有的宁静。这种身心合一的感觉,让我真正爱上了瑜伽。

### 热爱,让我走得更远

从2019年开始,我把瑜伽和其他训

练方式结合起来。和资深教练交流后,我意识到只练瑜伽,对心肺功能和肌肉力量的锻炼还不够。于是,除了瑜伽,我还增加了力量训练和有氧运动。这样的交叉训练,让我的体能全面提升,身体变得更柔软、更有力量,体式也进步飞快。以前做起来发抖的“半月式”“战士三式”,渐渐都能稳定掌控,核心力量不断增强,“头倒立”也从靠墙练习,进步到完全自主完成。

记得有一次,我在家顺利做完“头倒立”,女儿在旁边惊呼:“妈妈太厉害啦!”那一刻我热泪盈眶——所有的汗水都没有白流。今年8岁的女儿,也是我瑜伽路上的见证者和好伙伴,每次我在家练习,她总爱跑过来,跟我一起做亲子瑜伽。

2020年,为了更系统地学习瑜伽,我报名参加了国际瑜伽教练培训。连续半年,我利用业余时间,下班后直接赶到培训教室,每晚六点半到九点半,练三个小时。除了体式,我还系统学习了运动解剖、瑜伽哲学、呼吸控制法和冥想技巧。那段日子虽然辛苦,却让我对瑜伽有了全新的理解:它不仅是一种健身方式,更是一种生活哲学。半年后,我顺利

通过考试,拿到了高级瑜伽教练证书。但对我而言,这不是终点,而是新的起点。

拿到证书后,我开始尝试分享自己的练习心得。我在社交媒体上更新科学健身的知识和体会,记录每一段成长,也因此结识了很多从零起步、同样热爱瑜伽的朋友。

### 坚持,是一种力量

多年的练习,让我真正感受到身体的打开与放松——每一个器官、每一处关节、每一寸肌肤,都在练习中变得柔软而觉醒。我也学会了在忙碌的生活中寻找平衡。

如今,瑜伽已经融入我的生命,成为日常生活不可缺少的一部分。它教会我的,不仅是身体的柔韧与力量,更是一种生活态度:在快节奏中保持内心平静,在挑战面前保持从容,在追逐梦想时懂得适度。

回望这几年,有汗水也有泪水,但更多的是瑜伽带来的喜悦和自我超越的成就感。未来,我还会继续探索、坚持前行,用更加柔软而坚定的力量,去拥抱每一天,去遇见更好的自己。