



以柔克刚太极拳



结伴练出好身体



美好一天晨练始 不负韶华不负卿

□记者 岳诚 摄 韩海峰 文

一日之计在于晨。身处松江这座“花园之城”，每天早晨，与家人去环境优美的中央公园跑步，随朋友在家门口的绿地打上一套太极……越来越多的市民把晨练当作开启一天的“最佳方式”。

冬日清晨，在中央公园三期，市民王淑珍正在练习太极剑。她动作轻灵，一套剑舞下来，快慢相宜、舒展优美。“晨起练剑好，不仅强身健体，也能修身养性。”王淑珍一边擦拭额头的汗珠一边说。

不同于安静独舞太极剑的王淑珍，市民丁美顺喜欢拉上三五好友一起晨练。在方松社区文化活动中心周边翻新不久的跑道上，丁美顺和朋友们迈着矫健的步伐，说笑着向前跑去，享受清晨的美好时光。“周边风景很美，一次跑5至10公里，身体出了汗，心情也更舒畅了。”丁美顺说，松江的公园越建越多、越来越美，对于喜欢跑步的人而言，无论是为了休闲，还是追求速度，都能找到合适的场所。

除了全区的各大公园，家门口极具特色的“口袋公园”也让热爱晨练的市民们更便利了。在三新北路文翔路口的一块绿地上，每天清晨，你都能看到周玉安和其他附近居民打太极拳和八段锦。“‘夏练三伏，冬练三九’，要坚持才有好身体嘛。”周玉安说，这块绿地离他家只有几百米，是休闲锻炼的好去处。

美好一天晨练始，不负韶华不负卿。在这美丽的“花园之城”，我们不妨试着早早起床，和家人朋友一起去强身健体、陶冶情操，用晨练开启美好的一天。



迎着朝霞健步走



绵里藏针太极剑



肢灵体活磨中来



侧身触地天天练



倒立健身需真功



杠上聊发少年狂



晨练之前先热身