



晚上七点左右，天已经黑了。在这夜幕下，一个动感十足、激情四射的场面即将在顺义公园的广场上上演——花样跳绳。来自顺义区水务局的高荣洁就是其中的一员。高荣洁笑着告诉记者：“现在天冷了，来跳的人少了。夏天的时候，人们吃晚饭遛着弯就过来了，有一百多人参加我们的花样跳绳呢，场面壮观的很。”

对高荣洁来说，在单位忙一天的工作之后，吃完晚饭，到广场上跟大家跳上一会儿，是很惬意的时光，工作和生活中遇到的烦恼就全都跑得无影无踪了。跳绳是一项以四肢肌肉运动为主的全身性、简便又有效的大众化健身运动。只需要一根跳绳，每个人都会跳上一会儿，但是想要学会花样跳绳可就不那么简单了，难就难在“花样”二字。

花样跳绳与普通的跳绳相比，不仅能够锻炼耐力、弹跳力、协调性和反应能力，而且还要跟上音乐的节奏。如果是两个人或者多人的花样跳绳，那么就考验跳绳人的配合能力和灵敏度。“花样跳绳能够使你的肩、腕、腰、腹、臀、大腿、小腿、脚等部位的肌肉和韧带都得到锻炼，所以有的专家说跳绳半个小时可以消耗200卡热量。夏天晚上，跳一会儿就会大汗淋漓。”高荣洁笑着说，“那种感觉只有一个字来形容‘爽’。”

高荣洁是去年在同事的带动下加入花样跳绳队伍的。尽管进入队伍的时间不长，但高荣洁学习的速度可不慢。如今，她已经学会十几种跳法了。高荣洁说，这也得益于她喜欢音乐的原因，所以在跳的时候总能很好地把握音乐的节奏。在花样跳绳的队伍中，有的队员已经跳了近十年了，会的跳法也很多，他们经常会教新加入的队员如何跳。

随着越来越多的职工加入，花样跳绳的规模越来越大，如今他们不仅在顺义公园的广场上跳，还“跳”进了顺义文化宫的舞台。“之前顺义公园是我们的‘根据地’，真没想到我们还能上舞台，挺感谢顺义区总工会的。”如今，花样跳绳已经多次在顺义文化宫的舞台上演出，台上表演者灵活而富有节奏的动作，总能引起台下观众的热烈掌声。

尽管秋意渐浓，寒意来袭，但是顺义公园广场花样跳绳的人们却热度不减。大家在音乐的伴奏下尽情地释放着自己的心情，让激情随着夜幕无限延伸……

## 夜幕也挡不住花样跳绳的激情

□本报记者 杨琳琳 文 彭程 摄

