



# 时令健身 “春日特供”放风筝

从餐桌上的食材,到园地上的绿植,生活中时时处处都有时令、应季之作。说到体育,其实也有应时应景一说,比如每到春日里就容易被大家惦记的放风筝,它就是一个与时节特点结合的传统项目。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

## 放风筝不仅要有风 湿度气流皆为天时

“草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟。儿童散学归来早,忙趁东风放纸鸢。”为什么说到放风筝,无论是古诗中,还是许多人有过亲身经历的记忆里,全都与春天相关呢?其实,这并非巧合,而是有着科学依据在作为支撑。

作为一个室外体育项目,放风筝受气象条件影响较大,除了大家都能想到的风力、风向外,湿度与气流也会在相当程度上产生影响。

虽然如今风筝制作的材料早已不仅仅是纸张,但无论是哪一种材质,空气中的水分都会吸附或者附着于风筝上。如果选在湿度较大的日子出门放风筝,被水汽渗入的风筝容易出现变形、脱胶、难以驭风起飞等情况。所以,不仅是下雨天不能放风筝,雨后空气中湿度较大,也不宜放飞。相对而言,春季的平均湿度较低且气温宜人,自然就是比较适合放风筝的时节了。

风力太大或者太小,都会让放风筝的人扫兴而归。在专业的风筝竞赛中,当风力低于2级或者高于6级时,比赛都无法进行。对想要放风筝的普通人群来说,最适宜放飞的风力区间会更小一些,就是在2级至4级风力的这一范围内。另外,在风力适宜的情况下,也需考虑风向的稳定性,如果是

忽而东风忽而西风,风向变换频繁,那也容易扫了大家的兴致。

放风筝也是一项健脑运动。处理好放风筝和风向风速的关系,会让放飞者大动一番脑筋。现代人放风筝已发展到高低变幻、声光俱全的高超技艺阶段,需要动脑筋的地方就更多了。

另外,如果市民家中购置了不同大小尺寸的风筝,还可以考虑在风力较大时放飞大风筝,在风力较小时放飞小风筝。

说春季是最适合放风筝的季节,其实还有另一条原因,那就是——气流。这可能是人们在日常生活中比较不容易留意到的一点。

春日渐暖,在春季来到后,地表会比较快速地回暖,但此时回暖作用不会马上对高空产生影响,所以就会出现空气中高层冷、低层暖的情况。较暖的空气会自然往上升,较冷的空气会自然往下降,所以当大家在放风筝时,处于低层的暖空气能把风筝更轻松地“托”起来,起到事半功倍的作用。

有时气流能助人,但有时它也会帮倒忙。总体来说,平稳的气流对放风筝比较有利,而当气流过于“活泼”时,哪怕仍旧是暖空气上升、冷空气下降的过程,也一样会给放风筝的人增加难度。

## 黄浦区全民健身“十四五”规划问计于民 开门问策 集思广益 齐心协力

本报记者 丁荣

黄浦区全民健身“十四五”规划如何编制?由你说了算!没错,3月3日,黄浦区全民健身发展“十四五”规划意见征询会在黄浦区体育局综合楼多功能厅举行。来自黄浦区体育企业、体育社会组织和社会合作单位等近百名代表参与咨询会,通过圆桌交流的方式为黄浦区全民健身发展“十四五”规划建言献策。

体育社会组织负责人、体育社团代表、体育赛事公司、体育商业品牌、园区楼宇……前来参会的代表既有市民健身爱好者的“领军人”,也有体育企业的负责人,还有楼宇与居民区代表。进入会场后,不像传统咨询会在一个会议室里“排排坐”,而是抽签随机入座圆桌、品尝温馨的茶歇、听取扎

实地的推介……代表们感受到了一种“家的感觉”。随机入座的他们彼此之间很快认识,形成了交流合作的契机。

在推介环节,黄浦区体育局副局长潘敏虹详细解读了黄浦区全民健身发展“十四五”规划;黄浦区体育事业发展指导中心主任李皓介绍了2021年“黄浦·我来赛”全民健身品牌推广计划。现场还通过一部《2020黄浦体育》总结宣传片,让代表们进一步了解黄浦区的体育事业发展。

认真的安排、扎实的互动,进一步打开了代表们的“话匣子”。多措并举推动公共体育设施建设、聚焦楼宇体育、发力电竞娱乐、推动商圈体育、发展体育互联网科技……在现场交流互动环节,代表们积极举手发言,意犹未尽,现场氛围十分热闹。上海市黄浦区淮海楼宇体育促进会负责人林慰慈建

## 快乐放飞时 务必远离架空电力线

放风筝是一项很有趣味的体育运动,非常适合家人、好友间共乐,但在快乐放飞时,请务必远离架空电力线路。

每到春季,供电部门总会接到一些因风筝缠绕电线而导致的故障报修。无论是否为高压电线,架空电力线路附近都是风筝的禁飞区。如果风筝掉落在电力线路上,容易造成人员伤

亡和电器设备的损坏,因电线短路迸发出的电火花,还容易引燃电线附近的易燃物,造成生命财产损失。

放风筝时应选择开阔、平坦的场地,这样人们更可以方便地根据风向控制风筝的高度。另外,出于绿化定期养护的需求,目前沪上公园、绿地内的部分草坪是不让游客踏入的,大家在选择放飞地时也请尊重相关提示。

### 放风筝的健康益处

在放风筝的过程中,我们的身体会自然处于站立仰望的姿态,也就是保持头部后仰、身体略微后仰的姿势。这样一来,人体的颈椎血管能得到更充分的伸展,同时颈部肌肉也能得到放松,使颈椎处于没有过多压迫或紧张的状态。另外,这种头部后仰的姿势,也能使腰椎挺直,有效缓解腰椎部平时因久坐而遭受的劳累。

### 讲环保讲安全 手套和有色线都被推荐

对风筝好手们来说,他们的手中线就是风筝的“遥控器”,但对更广大没什么基础、纯属图个乐子的普通人来说,放飞的风筝没准就有去无回了。出于环保与安全的考虑,民间高手给出了两条建议,第一条建议是“量力而行,争取有来有回”,第二条则是“用上有色线,避免误伤他人”。

“放风筝,如果只图自己开心,放出去就不管了,那它就变成了不知道会掉落在哪里的城市垃圾。可能挂在树上、墙上,也可能缠绕到电线上,别人要取下来还挺麻烦的。所以,还是希望大家努力做到放出去后能收回来。如果风大怕控制不好,也可以戴一副手套保护一下。”69岁的徐军阳老人自小就喜欢放风筝,不过每次看到掉落在高处的“垃圾风筝”,他的心里就不舒坦,总忍不住想劝劝初级玩家。

另外,近些年不少厂家在制作风筝时会给引线上比较醒目的颜色,在徐军阳老人看来,这也是一个好的做法。“风筝如果收不回来了,那随风而去的风筝肯定短不了,以前就发生过线不知道挂在哪里结果把走过的路人弄伤的情况。用上颜色鲜艳的线,多少能提到一定提示作用。”



黄浦区全民健身发展“十四五”规划意见征询会举行