

想跳广场舞,感觉不好意思;想打乒乓球,担心自己水平太低……

# 找个属于自己的“搭子”运动起来吧



“搭子式”的社交关系正在兴起,只要有共同的兴趣爱好,就可以相互陪伴,饭搭子、旅游搭子、学习搭子……那么,“运动搭子”你有吗? 2023年8月8日是中国第15个“全民健身日”,从今天起,选一个项目,找个运动伙伴,相互扶持,将健身融入生活吧。



■打卡最爱的石家庄。



■和“搭子”去欣赏前进桥金光穿洞美景。



■约上“搭子”畅游山水间。

□文/图 本报记者 方小北

## 找搭子:从0学起一起成长

55岁的罗女士刚办理了退休手续,没有了工作压力,心情也不错,再加上新陈代谢降低,体重也开始不断攀升。有心去公园跳广场舞,但是总觉得自己四肢不协调,跳舞不好看,一直就是个念头,没好意思去。自从她上月找到“舞搭子”之后,罗女士也成了广场舞大军中的忠实一员。

“虽然我和舞伴儿不住一个小区,但每天相约公园。我们跳得可能也不算真正的广场舞就是一种健身操,比较简单,不过自我感觉效果很不错,就坚持下来了。我俩约好了,除非家里有急事儿或者出远门,否则谁都不能偷懒,每周至少坚持四次一起跳起来。”罗女士说。

凌女士从50岁才开始认真学习打乒乓球。从握拍开始到正反面基本功再到接发球的练习,一年多的时间她已经打得有模有样了。她说,因为平时久坐不动,不知不觉腰里就长出了“游泳圈”,所以萌生出打乒乓球的念头,既有趣味,又能起到健身和减肥的作用。但是之前她只是上小学时在水泥台上玩过几次,基本动作都不标准,谁会和自己打呢?思来想去,她觉得要找个“球搭子”,和一位要好的同事一商量,结果两人一拍即合,买球拍、运动服,第二周俩人就走进了乒乓球运动馆。

从正手攻开始,最初两人打不了几个回合,到现在已经能毫不费劲对打上百个。“水平相差多的话,我还真不好意思跟别人打。但是我俩水平相当,都是从一张白纸起步,互相提醒,互相纠正动作,抛开水平提高了多少不提,打乒乓球这项运动已经坚持了快1年。如今,我不仅体重降低了,睡眠质量也提高了,气色还比以前好很多。我得感谢这个‘球搭子’。”凌女士高兴地说。

听人推荐瑜伽是非常适合女性的运动,在医院工作的陈女士萌生了学瑜伽的想法,问遍了单位的同事,她也没找到一个合适的搭子。于是,陈女士今年初办了一张健身卡,打算自己去学习,然而只去了几次就打起了“退堂鼓”。“成年人嘛,无论是工作还是家庭,总是有很多事情要处理。有时候累一点儿或者有事耽搁了就不去上课了,这么三天打鱼两天晒网的,只坚持了两个月,我就再没去上过课。”陈女士表示,她一定先找个“瑜伽搭子”,再重启练瑜伽的事宜,“大家相互监督,还有个动力。”

## 约搭子:打卡最爱的城市

“预报明天早晨可能有日出,要不要一起去爬山看日出云海?”晚上10点,小张收到小陈的信息。没有片刻犹豫,小张随即就回复:好,明早四点抱犊寨见。说走就走的登山之约就这么成行了。去莲花山赏晚霞,登封龙山看日出,夜爬西山赏月。这一年中,小张和他的“登山搭子”不用出石家庄,随便一个周末就能在登山中锻炼身体,还能登高望远欣赏不一样的风景。

小张说,如果想去看日出或者夜爬,一个人还真有点害怕,但是有个“搭子”就不一样了,一起说说笑笑,也不觉得山路陡峭了,而且大家还能互相拍个照、录个视频,记录下最美好的旅行日记。

一个人可以跑更快,一群人则能跑得更远,这应该就是“跑步搭子”的重要意义了,有个“跑步搭子”结伴而行,就会让枯燥的跑步变得充满乐趣而值得期待。

这一年里,马女士和她的跑友们打卡了市区的各个跑步圣地,每一座新建的公园,每一个新铺的跑道,都留下了他们充满活力的身影。“中央绿色体育公园的空中跑道特别漂亮,咱们去打卡吧!”一拍即合,有几个人算几个人,大家一起在奔跑中感受这座城市翻天覆地的变化。

“这几年石家庄适合跑步的地方实在是太多了,我以前都是在公路上跑,现在经常到建华南大街的体育公园,有时候还和跑友们相约裕彤体育场,反正都不远,而且氛围特别好。虽然大部分的时间我们都是各跑各的,但是隔一段时间就来一次跑步的约会,还是很开心的。有时候大家工作忙,有在石家庄的有出差的,不能聚到一起,还会来个隔空约跑。我能开始跑步,就是因为有个好邻居、好朋友的鼓励,刚开始跑步的时候坚持不下来,正是因为有伙伴的不断邀约、鼓励,怎么热身怎么拉伸,遇到伤病不适怎么调整,才养成了锻炼身体的好习惯。”马女士向记者展示了她的奖牌。

今年四月,石家庄马拉松重回市区,马女士和她的6个新手“跑步搭子”一起,完成了人生的首个半马。如今她正在进行有规律的锻炼,希望能在40岁之前,完成一次全马的挑战。

## 不断更新的搭子:一起体会诗和远方

40岁的廖先生是一名有着多年跑步及骑行经历的运动爱好者。除了在石家庄晨骑和夜骑之外,廖先生还经

常会在一年中来一次长途的骑行。他觉得一次长途骑行是检验是否是“合拍搭子”的好机会。

“我骑行过三次西藏,其中第一次是从青海的格尔木出发,本来出发的时候是三个人。但是出发一天后,我们就出现了分歧,有一个人想去盐湖看看,但另外一个人表示不想去也不愿意等。我想了想选择了跟盐湖的骑友同行。结果骑到第三天,他高原反应十分严重没法坚持下去,然后三个人的出行就变成了我一个人。后来在路上我又遇到了其他骑友,又进行了二次组队,有十几个人,可是坚持到终点的也就三个人。”廖先生给记者讲述了他的一段真实经历。

廖先生认为,找个“运动搭子”的门槛其实很低,只要有共同的爱好就可以一起玩耍,但是真要找各个都合心意的“搭子”也挺不容易的。“有的人强度、体力跟不上,一起出去容易掉队;有的人聊不到一块儿去;还有的人就是我们平常说的事儿比较多,各种挑剔、各种不满,也觉得不太愉快,当然也有可能人家说我们太不讲究,这都是有可能的;还有一种人,啥都不会也不学,光等着别人帮忙、别人照顾,时间久了也就玩不到一起去了。”廖先生从上大学时开始骑自行车,有的骑友到现在还在联系,但有的却连名字都记不起来了。“我跟一个出行过很多次的‘搭子’挺聊得来,不过我们的话题仅限于自行车、运动,喜欢的电影、电视剧,分享各自出行的故事。而我们的生活交集并不多,我知道他是公职人员,他知道我是自由职业者,仅此而已。”廖先生认为这种“搭子式”的社交关系挺适合他。

## “搭子式社交”会带来好的体验

心理学专家认为,“搭子式社交”是一种因志趣相投而相互吸引、一拍即合,在满足社交需求的同时,还淡化了需要付出的时间和情感成本,让人们不必花费过多的时间和精力去建立和维护关系,会给人带来很好的社交体验。

根据相关机构发布的报告,人们在现实生活中找“搭子”的几率更大,相当一部分受访者表示“搭子”来源于同学、同事、同行,也可能是同学的同学,同事的同事,甚至同学的亲戚,同行的朋友,当然借由线上线下活动认识的也有一部分,共同参加活动次数多了,运动需求相同的自然就能结成“搭子”。

选择一项自己喜爱的运动,找一个或者几个能玩儿到一起的“搭子”,锻炼之余,拍几张美照,录一段视频,记录一段美好的时光,将健身进行到底,真是挺充实的一件事儿。