

着装统一 步伐整齐 伴随着激昂的音乐大步走起……

广场舞大妈“转行”，徐州每晚万人暴走

不过，队伍经常走上机动车道，警方专门设置警务服务站，提醒遵守交通法规

暴走，这种运动方式在各地流行起来。不过，在徐州，暴走族每天的活动场面足以惊呆任何一个外地人。

每晚七点半，原本冷清的徐州云龙湖珠山景区开始沸腾起来。三人一排，整齐的队伍，着装统一，豪迈的步伐，伴随着广场舞激昂的音乐，大步向前暴走，迅速将景区周边道路“占领”。

据了解，在云龙湖周边每天参与暴走的有上万人，他们组成多则成千、少则几十人的方队，从音乐厅广场出发，穿过云龙湖抵达南三环后折返，一个小时暴走7公里。由于暴走团经常占用机动车道，干扰正常交通，和车主发生矛盾，因此不少市民呼吁对暴走进行规范。

实习生 孙涛 刘怀国
现代快报记者 刘清香 文/摄



神一般的暴走族

现场很壮观！万人暴走占领云龙湖

据了解，暴走这项健身运动在徐州兴起于2010年前后，但最近一年参与人数出现暴增。云龙湖风景区，空气新鲜，场地开阔，成了暴走族们锻炼的最佳场所。

7月8日晚，现代快报记者在珠山景区旁的道路上，身旁不断有暴走族疾行而过，他们呈方队出行，少则几十人多则上千人，大大小小的方队有几十个。

记者注意到，很多规模稍大的暴走团都有一套专业的配置：队伍前头一人扛着大旗，上写暴走团名号；成员们着装统一，步伐一致，每隔几十米就有一人腰间挎着小音

箱，放着昂扬的广场舞音乐。

一位暴走团成员告诉记者，每天晚上7点多，他们在云龙湖北岸的音乐厅广场集合，沿着湖中路抵达珠山景区，再行至三环南路折返，“来回一共7公里，大约需要1个小时。”

这位暴走团成员还告诉记者，暴走也是有技巧的，尤其是呈方队出动，“手臂要甩起来，和地面平行的高度，步伐要大，要踩着音乐的点走，最重要是不能掉队，不然影响整个方队的前行。”

据介绍，每晚在云龙湖周边参加暴走的有上万人。

都是谁在暴走？广场舞大妈是主力

暴走团返回到音乐厅广场，时间已经到了晚上八点半，很多暴走团成员还会继续活动，在广场上分散开来，伴随着激昂的音乐，跳起了广场舞。晚上10点钟，活动结束，云龙湖周围开始逐渐安静下来。

记者观察发现，暴走族以中老年人居多，成员多是广场舞大妈转型去的。

家住市中心的王女士告诉记者，她参加暴走有三年多了，除了大雨大雪天气，雷打不动每天都走。“暴走也是最近几年才兴起的，云龙湖周边也是这一两年才兴起的，云龙湖周边也是这一两年才兴起的。”王女士说，最开始在云龙湖周边暴走的只有几十个人，但是跳广场舞的人很多，“慢慢地，跳舞的人也加入进来，他们本来就是一个小舞团，就组成小的方队，有

的方队感觉人数太少，气势不足，就合并到一起，队伍就庞大了。”

据了解，在云龙湖暴走团中，最大的当属蓝山户外环湖队和自由飞翔队，“每个队都有近千人，播放音乐的音箱就要十多台。”

成员多了，就会出现组织者。阳光暴走团的一名组织者告诉记者，他们都是义务组织，主要是组织暴走、喊口号、播放音乐，偶尔也会组织一些户外活动和聚餐。阳光暴走团成立3个月，“现在有成员300多人，大家聚在QQ群里，有活动就在群里通知。”

事实上，各团之间也有着各自的竞争，“我周边的很多人都加入好几个队，哪个队组织好一点我们就去哪个队，各个团队之间也是有竞争的。”王女士说。

还有福利哦！不少大妈为免费T恤加入

7月8日晚上9点左右，阳光暴走团在音乐厅广场上发放运动T恤，顿时引来不少人围观，场面差点失控。一名60岁大妈拿走一件T恤又被收了回去，组织者认为她并非阳光暴走团的人，不过大妈说马上加入，并且许诺随队暴走至少一周，最后顺利拿走一件。

组织者说，这是一家铝业公司赞助的，“我们穿着印有他们公司

的服装，举着印有他们公司名称的大旗，也是一种宣传。”很多规模在千人以上的暴走团，都有各自的赞助商，有的甚至有两三个，“赞助商只提供衣服，我们穿上就行，没有费用。”

记者发现，赞助商除一些工业企业外，以医疗、保健类产品居多，一些赞助商甚至担当起组织者，每天派人组织暴走活动。

整装出发



两支队伍会合



占领道路



走完再跳段广场舞



暴走扰民

占用机动车道，车主对他们是敬而远之 警方设立警务服务站

据了解，整条暴走线路有一半为混合道路，虽然天色已晚，但还是有不少车辆通行。珠山景区的一位保安告诉记者，大多数暴走团都是走在机动车道上，因为没有行人和自行车的干扰，而机动车对他们也是敬而远之，“每天晚上7点半到9点钟，这里根本无法行车。”

在徐州市区，各大公园、景区、校园都能看到暴走团的身影。近日，江苏师范大学就出台公告，禁止校外人员在校园内开展各类活动（包括跳操、暴走等健身活动）。该校保卫处表示，最近这几个月，居民组成的暴走团或广场舞队规模越来越大，最多时达几百人。从下午6点多开始暴走到晚上8点多结束，已经影响到校园交通安全及学生学习。

在鼓楼区九龙湖公园，每天晚上也有上千人暴走，路遇

红灯旁若无人地闯了过去。在云龙湖珠山景区，暴走族们奔走在机动车道上，也引起很多车主的不满。

徐州交警部门相关人士告诉现代快报记者，遇到暴走团扰乱交通秩序，一般以疏导教育为主。“根据法律，步行时走入慢车道或闯红灯，都是可以处罚的。前者可以罚款20元，后者可以罚款50元。”但在执法过程中，民警主要还是以教育提醒为主。

徐州公安局景区分局相关人士表示，他们曾就云龙湖周边暴走族情况向市局做过专门的汇报，为了保障参与市民的安全，在音乐厅广场每晚七点到十点固定安排一组巡防队伍；由一支电动车巡防队伍，在滨湖公园和云龙湖中路进行执勤巡逻。此外，在珠山风景区设立警务服务站，由民警带领辅警值守。

专家提醒

上个月，徐州一暴走大叔途中猝死 建议：心血管疾病患者不要参加

今年6月6日，云龙湖暴走族中发生了一幕悲剧，据媒体报道，一名身穿牛仔褲的50多岁中年男子暴走中突然倒地不省人事。经医院检查发现，是因剧烈运动诱发了心肌梗塞，后经抢救无效身亡。

徐州市体育科学研究所所长李越认为，暴走的学名是健步走，是极佳的有氧运动方式。但参与者要根据各自的身体状况，来确定运动强度，同时要注重科学的运动方法，否则可能反受其害。

李越提醒说，暴走族首先要了解自己的身体状况，打算长期坚持这项运动之前，先做一次体检，根据身体状况来确

定运动量和强度。“一小时7公里暴走，对很多人来说是超出自己负荷的，所以新人要循序渐进，逐步增加运动强度。”

李越说，据他的观察，很多暴走族的穿着极为不妥，“牛仔褲、平底鞋、紧身衣，都不要穿”，最好穿着徒步鞋，鞋底厚、软、轻，衣着要宽松。值得注意的是，糖尿病、关节疾病、心脑血管疾病患者，“不建议参加暴走，对身体危害大”。

“不少人想靠暴走减肥，实际上暴走对减肥的效果并不明显，需要长期坚持，同时控制饮食才行。”李越说，暴走最大的功能是锻炼心肺功能，而非甩掉身上的脂肪。