

2010 健身人物回访——

年关将近,各行业又开始了年终盘点。本版也要进行年底盘点,我们的盘点是围绕几名网友进行的,有人要问了:为啥要围绕他们进行盘点呢?

记忆好的读者一定有印象,去年年底《洛阳晚报·生命周刊》约网友来晒晒新年健身计划。帖子一经在洛阳网论坛发出,就受到网友的热情追捧,大家纷纷跟帖秀出自己的健身计划。帖子的点击量几天时间迅速攀升到1400次。

跟帖人身份各异,有工人、学生、医生、公务员等;年龄不一,上至80岁的老人,下至20岁的青年。本版从中选了7名网友,图文并茂地秀出了他们2010年的健身计划。现在一年时间即将过去,他们的健身计划实施得如何?他们在健身方面有什么感悟?明年他们的健身计划会不会改变?为此,记者回访了这几名网友。

动起来! 我的健身我做主

□ 记者 刘淑芬

1

●网名 吃猫的鱼
年龄 50后



吃猫的鱼当初选择运动是因为颈椎不好,没想到后来运动上了瘾,如果哪一天不动,她就觉得难受。她不想过要么上网,要么看电视的生活,只要有空闲,她就想动起来。

她深谙运动对身体有好处。自从退休后,她的空余时间更多了,她每天坚持两个小时的锻炼。她去年定下来的健身方式是打乒乓球、游泳、徒步、骑自行车。她说,这些项目今年完成得比较好,因为搬家了,只好把游泳改成了打羽毛球。每周她会拉着老公到家附近的羽毛球馆打会儿羽毛球。

吃猫的鱼现在体质很好,感冒、发烧吃

点药就行。天气不冷的时候她还会和朋友去洛阳周边爬山、玩水,放松放松心情。她的睡眠很好,可以一夜睡到天亮不动弹。朋友们现在见到她,都说她越来越年轻,身材越来越好,这一切都归功于她的运动。

感悟:我运动,我快乐。

4

●网名 ★济公★
年龄 80后



★济公★2010年把健身安排得满满当当——每天早上沿七里河——珠江路——洛浦公园——王城大桥,跑步往返一趟,约10公里。

周日他还会从洛浦公园的珠江路入口到定鼎路口,跑两个来回约21公里。由于没有跑伴,坚持了有10周左右就放弃了。他坚持跑步有9年时间了。除此之外,他每周一晚还要打3个小时的羽毛球。

★济公★还有一个爱好,那就是组织活动。2010年,他负责组织了十几次活动,活动包括:2010年元旦长跑比赛、郑开国际马拉松长跑比赛、嵩县天池山登山节、济

源王屋山登山节、偃师徒步赛、宁夏六盘山登山节、山东泰山登山节、泌阳神农山登山节、山西晋城陵川黄围山登山节、嵩山登山节、长跑俱乐部第五届长跑比赛……

这些年他没有进过医院或买过药。通过跑步,他认识了很多志同道合者。通过组织活动,他既得到了健康又得到了友谊。

感悟:健身+旅游,健康新享受。

2

●网名 吕贝卡
年龄 60后



她说,生命在于运动。运动的时候,她感觉到的是生命的信心和幸福。

在一年的健身活动中,她成立了新区徒步团,带领新区70位老中青年,每天暴走隋唐遗址公园。健身运动贵在坚持。每天的徒步给她带来不同的体验和愉悦的感受。

作为一名有国家职业户外领队证的领队来说,她喜欢户外运动,喜欢畅游在山水之间。由于她儿子今年参加高考,10月份之前,她的锻炼方式只是每天晚上暴走一次。儿子考上大学后,她不仅每天走路,每个周六还带队去爬山和穿越,不仅大病小病都不

找她,还收获了心理的健康与精神的健康。吕贝卡最大的收获就是:身体好了,朋友多了。她身边的20多人都被她动员来参加户外运动了。

感悟:让生命多一分体验,让生活更加精彩。

5

●网名 瑞
年龄 70后



谈起2010年的健身计划,瑞说,本来想督促老公坚持游泳,这个计划无法完成,原因是她老公今年去外地工作了。由于儿子刚上小学,她要负责孩子的生活起居,难得有锻炼的机会。于是,她把电动车闲置起来,改骑自行车上班了,权当给自己创造一个锻炼的机会。

在儿子做完作业的时候,她会拉着儿子在小区内走走。她的儿子喜欢在小区内踢踢足球、蹦蹦跳跳、溜溜旱冰。爱运动好处多多,这不,她儿子在学校体育达标中,很顺利地就过了关,不仅如此,在一年中他几乎没有生过病。空余时间,她会带儿子去

爬山、旅游。

在与记者的交谈中,瑞检讨了自己。她说,计划订得好,实施起来却不易,太累、太冷、太热,都是她懒惰时给自己找的不运动的借口。不过,今后的岁月中她仍不会放弃健身。

感悟:锻炼让我年轻、健康。

3

●网名 春和景明
年龄 60后



作为洛阳暴走团的一员,春和景明严格地遵守自己去年的健身约定,每周一、三、五,只要没有要紧事,他的身影就会出现在洛浦公园的大道上,少则一个半小时,多则两个多小时,走得大汗淋漓,走得精神倍儿棒。每周的二、四、六,只要时间允许,他会和小区的哥们儿一起沿纱厂路——嵩山路——王城大道至陇海铁路立交桥处。算起来,他每周进行的有氧运动有四五次。

过去春和景明患有肠胃炎,拉肚子是家常便饭,他一路走下来,这个毛病不翼而飞。在过去的20年里,他有些神经衰弱,天天夜里多梦,运动虽然没有使他的这个毛病消

失,但也有了很大的改观。有感于运动带来的好处,春和景明不满足于只是暴走。空闲时间,他会与网友一起,到洛阳的周边去逛一逛、玩一玩,他今年先后去了老君山、双龙湾、双龙峡等景点。对于2010年的健身计划,2011年他不会作太大的调整。

感悟:把健身进行到底。

6

●网名 ING 首创李三强
年龄 70后



谈起健身,他首先讲到的还是他的那套“五禽戏”,这套操他是从电视养生节目中学的,因为动作简单,一分钟就能完成,所以他想起来就做,随时随地,待身体舒展开来,感觉舒服了,就可以精神抖擞地去干工作了。

单位每年有两三回出去旅游的机会,他利用这个机会爬山、泡温泉,把运动加到旅游中去。平时,他更多的是带着孩子出去走走。他喜爱的运动项目是打打台球或打打羽毛球。

在采访快结束时,ING 首创李三强透露了一个计划:他母亲最近刚动过手术,他计划新的一年陪着母亲出门走走,好好尽孝心。

感悟:健身可以随时随地。