

# 小区有个“吕教练” 义务带孩子们锻炼

孩子们身体壮了,还养成了早睡早起的好习惯,在他的带动下,小区刮起“运动风”



吕伟(后排中间)和孩子、家长们合影

□记者 牛鹏远 文/图

目前,我市中小学已正式开学,不少老师发现,过了一个暑假,班里一些学生成了小胖墩儿。可在洛龙区长兴华苑小区,小区里的这群孩子都没长胖,有的还瘦了十几斤。原来,小区里有个“吕教练”,每天领着孩子们锻炼身体,还带动不少家长参与。到底咋回事儿?9月1日,记者到该小区进行了采访。

## 每天早晨6点15分集合,他带孩子们锻炼

9月1日早晨6点半,当记者赶到长兴华苑小区时,十几个孩子和家长正沿着小区附近的乐道晨跑。他们穿着红色运动短袖,带队的一名家长见有的孩子跑着跑着慢了下来,马上催促道:“不要走,跑起来!”

这名家长叫吕伟,小区里的孩子都叫他“吕教练”。两公里热身跑结束后,吕伟带着孩子们回到小区,把足球训练用的绳梯、锥桶摆到地上,开始下一组训练。其他家长也没闲着,拿起跳绳在旁边跳了起来。

小区里竖着一面写有“早起六点一刻”的旗帜。“这是我们的口号,也是每天的集合时间。”吕伟说,只要天气允许,每天早上6点15分,他们都会准时到楼下集合,先沿着乐道跑步热身,再回到小区进行其他项目的训练,7点半左右训练结束后,各自回家吃早饭。

## 一个暑假下来,小区里的这群孩子都没长胖

记者看到,当天参加训练的十几个孩子中,最小的6岁,最大的12岁,没有一个看起来很胖的。

“这个暑假,我们小区里的这些孩子都没长胖,有的还瘦了十几斤呢!”居民李晓青说,她孩子今年10岁,整个暑假都跟着吕伟训练,不仅养成了早睡早起的好习惯,身体也壮了,而她每天跟着孩子一起跑步,也瘦了不少。

“我孩子跟着‘吕教练’训练,至少瘦了10斤。”居民朱女士说,她儿子今年11岁,身高1.6米,暑假前体重超过65公斤,属于偏胖型。目前,她儿子的体重降到了60公斤,这让她既意外又高兴,“现在孩子不用我们叫,自己每天早上6点准时起床,自觉下楼跑步”。

吕伟今年39岁,个头儿不算高,身材也不像健身教练那样好,为什么孩子们都喜欢跟着他锻炼?

“陪伴是相互的,我只是激发了孩子们对运动的兴趣。”吕伟说,他儿子喜欢踢足球,今年上半年,他每天早晨带儿子到楼下做一些基础训练,有邻居看到后也想让自己的孩子参加,而他来者不拒。久而久之,这支队伍逐渐壮大,最多时他每天要带20多个孩子。

今年暑假,吕伟要求参加

锻炼的孩子们每天早晨6点15分准时集合,并增加了训练项目。为了让训练更有仪式感,他还自费买了40多件统一的运动短袖发给大家。

## 小区刮起“运动风”,家长和孩子很佩服“吕教练”

后来,为方便沟通,业主们还建了个微信群,名字就叫“吕队训练营”。吕伟有事时,其他家长会临时替补,带孩子们照常训练。

8月25日,由于开学临近,家长们给孩子们举行了一场“毕业典礼”,纪念他们在这个暑假付出的汗水和努力。那些即将到外地上学孩子依依不舍地与小伙伴们告别,说寒假回来还要跟着吕伟训练。

如今的长兴华苑小区,正刮起“运动风”,每天早晨6点15分,一个个迎着晨光跑步的身影成了小区一道最美的风景线。“感谢‘吕教练’的付出,让孩子们养成了早睡早起、坚持运动的好习惯。”业主李女士说。

虽然吕伟被大家称为“吕教练”,但实际上他是我市一家特检公司的员工。对于“教练”这个称呼,起初他很不习惯,后来叫的人多了,他便“听之任之”。“停下来很轻松,可坚持下来一定很酷。”吕伟说,接下来,他仍会坚持每天早晨6点15分下楼,只要孩子们愿意,他依然来者不拒,陪大家一起训练、一起游戏。

每次武警叔叔、阿姨给她看完病,患多种眼病的她都会摸摸他们的帽徽“我虽看不清楚你们的样子,但我想记住你们的样子”



张鲁峰给小天乔检查眼睛

## 最美家乡人

□记者 李砾瑾 通讯员 刘奇山 文/图

昨日下午,在位于洛宁县河底镇程岭村的小天乔家中,来自武警河南总队医院的副主任医师张鲁峰给她检查完眼睛,小天乔做了一个过去做过很多次的动作,她摸摸这位阿姨帽子上的帽徽,脸上露出了微笑。

这个11岁的小姑娘,今年上小学四年级。自打她出生后,就没见过妈妈的样子,更不知道妈妈的怀抱是什么滋味,爸爸一直在外务工,她从小被奶奶养大。因为患有先天性眼球震颤、眼底病变等多种眼病,她眼中的世界是模糊的。小时候,因为家里贫困,她甚至没有接受过正规的治疗。

小天乔命运的改变要从2018年开始。作为程岭村的帮扶单位,武警洛阳支队了解到小天乔的遭遇后,支队的官兵们经常来到她家,为她检查眼睛,给她带去好吃的及学习用品。

2019年年初,武警洛

阳支队的官兵带着小天乔和她的家人,来到位于郑州的武警河南总队医院,为小天乔做了全面系统的检查。医生告诉他们,小天乔目前年龄比较小,建议保守治疗,等大一些再确定具体诊疗方案。

今年4月,武警洛阳支队的官兵来到程岭村进行产业帮扶时,在村里小广场上,保卫科科长安伟峰见到了小天乔,微笑着跟她打招呼。一直都很内向的她突然伸出手摸了摸安伟峰头上的帽徽。从那以后,每次武警官兵来到小天乔家里,她都会摸摸他们头上闪闪发亮的帽徽。

小天乔家门口有一棵杏树,她这两年最盼望的就是这棵杏树快快结出果实。今年杏子成熟的时候,尽管视力不好,她还是爬到树上摘下甜甜的杏子,送给她来看她的武警官兵们。

作为武警河南总队医院到武警洛阳支队代职的医生,这是张鲁峰第一次来到小天乔家。听到这次来家里的是位阿姨,小天乔仍在检查结束后,摸了摸她头上的帽徽。在此之前,武警洛阳支队给这个坚强、懂事的小女孩捐赠了2000元助学金,帮助她家减轻负担。

“我虽看不清楚你们的样子,但我想记住你们的样子。”昨日下午,当张鲁峰离开时,小天乔和爷爷、奶奶一直送到大门外,挥着手久久不愿离去。

2020年 **金牌教育培训机构展示**

广告热线:0379-60873688 (排名不分先后)

<p><b>锐思教育</b></p> <p>小学初中高中名师一对一 精品小班课</p> <p>0379 60878118</p> <p>校区地址:涧西区九都路与黄河路交叉口(轴一中斜对面)</p>	<p><b>秦果教育</b></p> <p>让孩子做回自己,快乐学习</p> <p>招生:4岁~6岁,7岁~12岁(小班教学)</p> <p>特色课程:思维教学、快速阅读、快乐拼音、趣味英语、中华字经、科学实验、口才礼仪</p> <p>电话:15937920818 郭 15037992403 汤</p> <p>地址:洛龙区建业左岸国际B座二楼</p>	<p><b>紫曦培训中心</b></p> <p>一家经教育局批准、资质齐全正规培训机构</p> <p>晨曦之光 照耀未来</p> <p>特色课程:晨曦大语文/快乐英语/新思维数学</p> <p>电话:15139975289 15637929230</p> <p>地址:洛阳六中东隔壁院内二楼</p>
--	--	---

