

## 健康新视野

## 张瑞：酷走减病痛 组队一起嗨

□本报记者 高红侠 文/图

抬头挺胸，步伐整齐，队员们随着动感的音乐，双肩有节奏地摆动、酷步前进。5月12日清晨5点多，一群身着统一队服的酷走队员，在鹰城广场成了一道亮丽的风景线。

今年50岁的张瑞家住市区团结路，在市粮食和物资储备局一下属企业上班，他是这支酷走队的队长。一个小时下来，他的额头上渗出细细的汗珠，但气息平稳。“坚持锻炼这么多年，早就习惯了，全身轻松、舒服。”张瑞说，自己的好身体得益于多年来的坚持锻炼。

十年前，他曾是一名肩周炎、颈椎病和高血压患者，饱受病痛折磨。于是他开始选择跑步，后转为酷走，不但自己摆脱了病痛，还组建了酷走队伍，队员有100多人。

## 张瑞的自述

由于长期伏案工作，我患上了肩周炎和颈椎病，严重时，疼得胳膊都抬不起来。十年前单位组织体检，医生说我的高压为150mmHg，已超出最高值，不及时控制的话，后果不堪设想。

40岁之前，我总以为自己身体不错，很少运动，作息也不规律。当得知高血压值时，我精神有点儿恍惚，突然意识到该锻炼身体了。

为了早日摆脱病痛的折磨，2006年，我到离家不远的西体育场跑步。

在我的带动下，儿子也跟我一起跑。直到现在，上大三的儿子仍比较喜欢运动。

后来我又到白鹭洲国家城市湿地公园跑步，并加入了一个跑步组织。经过几年的锻炼，我的肩周炎、颈椎病得到一定的缓解，血压也得到控制，但没有根除。

## 酷走让我摆脱病痛

2016年，一次偶然的机会，了解到酷走不仅可以改善颈肩部的疼痛，还可以降低血压，于是我就改跑步为酷走，跟着教练学习各种动作要领，渐渐地成为一名骨干队员。

考虑到白鹭洲国家城市湿地公园离家较远，锻炼完再上去上班有些紧张，我就换到鹰城广场进行酷走，并成为了一名教练。长期坚持早晚两次锻炼后，我的肩周炎、颈椎病都好了，血压也得到了有效控制。

两年前，我自费两千多元购买音响，制作队旗，组建了一支“鹰城开心快乐酷走队”，宗旨是走出健康、快乐、美丽和自信。

我每天清晨5点起床，洗漱完毕后步行来到鹰城广场开始酷走，6点半结束后步行回家，吃过早饭再去上班，一天精神抖擞；晚上7点15分，我和队友会再次如约来到广场。眼下我们的队伍人数越来越多，最多时达到100多人，年龄有六七十岁的，也有三十多岁的。

## 疫情期间在客厅坚持锻炼

今年初，一场突如其来的疫情打断了酷走锻炼，让我一时无法适应。我家客厅比较大，就想着不如就在家走吧。为了不



张瑞(前)带领队员酷走

打扰楼下邻居，锻炼时我会特意穿上软底鞋。三套酷走动作做两遍，共需要一个小时左右，我每天锻炼两个小时。同时，我在酷走群里号召大家也要锻炼，将三套酷走动作视频发到微信群，供新队友学习。

在我的影响下，不少队员都在家坚持锻炼，遇到谁有练习不好的动作，我和几个教练会为他们远程指导纠正。

随着疫情得到控制，半个多月前，我们酷走队恢复了户外活动。我要求队员酷走时戴上口罩，人与人之间隔一米左右的

距离。

为了展现酷走队的风采，向大家传播健康理念，一年前，我还跟着年轻人学会了玩彩视和快手，将酷走照片、视频剪辑后通过彩视和快手发布到网上，每天更新，目前我的粉丝有将近两万人。

酷走让我变得年轻，也给我带来了不少快乐。我和队友经常利用节假日包车出游、野餐，嵩县木札岭、五道潭，南召秀龙潭等山清水秀的风景区都留下了我们快乐的足迹。

## 任洁：体操从小练 健身更带感

□本报记者 牛超 文/图

5月12日上午，在市体育村竞赛部见到任洁时，她正忙着编排大众艺术体操教学视频。“5月是全民健身月，我们正在准备开展线上健身活动，此外我们还在准备第九套广播体操的比赛。”任洁说。



任洁在家锻炼

任洁今年29岁，身材高挑，走路带风，家住市区新华路明珠花园小区，在市体育村竞赛部上班，是国家一级运动员和国家级裁判员。

提起健身，她说：“健身让我感到快乐充实，特别是当健身和健康联系在一起时，其乐无穷。”

## 任洁的自述

我从小就练艺术体操，说不上喜爱，纯粹是为了比赛、成绩。当时每天上午下午各练4个小时，出的汗在脸上都能结成一层白色颗粒。

2014年7月，我从北京体育大学艺术体操专业毕业，那一刻，我特别开心，觉得自己终于解脱了，再也不用练体操了。

可一年多后，我发现自己变得很“暮气”，每天浑浑噩噩，没有精气神儿，也不快乐，且身体开始出现各种不舒服，但去医院检查也没有什么问题。我就想，还是要锻炼，身体需要锻炼。

## 锻炼要循序渐进、坚持不懈

也就是这个时候，我开始组建艺术体操俱乐部。为能更好地教学，也为了自身的健康，我在健身房办了健身卡，每周定期去做力量锻炼，还会在家练跳绳、一字马、蹲起、仰卧起坐等。

因为之前一年多不锻炼，再开始后非常不适应，但贵在坚持。拿跳绳来说，开始跳一二百个就胸闷气喘，但咬牙坚持两个月后，又能轻松跳到1000个，又过一段时间跳2000个也没问题，现在能轻松跳3000个。跳完一身臭汗，那感觉就一个字——爽。

所以，锻炼是个循序渐进、坚持不懈的过程，千万不要有一口吃个胖子的想法，更不能三天打鱼两天晒网。最重要的是，当我把健身和健康联系在一起时，才发现了锻炼的乐趣。通常情况下，我每周要锻炼3到5次，每次两个小时。如果遇到节假日外出游玩，我会一大早就锻炼或

见缝插针地锻炼。家里、车上、办公室都放的有跳绳，可以随时随地跳。就连出差时，我包里也会随身携带弹力带。

## 疫情期间，编排“居家形体操”推广

今年疫情期间，健身房关门停业，我就在家锻炼。早上或晚上在楼下跳绳，或在家进行仰卧起坐、蹲起练习。家里没有哑铃之类的体育用品，我就用两手提两箱奶练蹲起，或是抱着一桶油进行仰卧起坐练习。

我给自己制订了锻炼计划，两个月左右进行一次调整。比如今天进行肩部练习，明天是背部练习，后天是腿部。持续两个月后，身体各部位适应了，再进行调整并适当增加强度。

我还是平顶山学院体育学院的行业教师。疫情期间，我编排录制了一套“居家形体操”发布在平顶山学院的校园网上，供学院师生在家锻炼。

受我影响，同事吉晓丽等人也加入健身行列。还有，我俱乐部的学生有的已经上了大学，去年在首都体育学院上大三的胡雅琦被公派到俄罗斯进行学习交流，得知这一消息我特别开心。

锻炼不仅可以给我们一个健康的身体，也能成就我们的事业。我爱健身，也爱自己的工作。目前，我正在编排大众艺术体操教学视频，准备开展线上健身活动，希望有越来越多的人加入健身行列。

