

讲述社区故事,请拨本报热线 67659999  
请加上本报QQ407659842 990158  
登录爱晚报网站投稿件、图片:www.izzwb.com



好人·好报·好邻居

# 晚报健康行,低碳徒步洞林湖

## 序言

2011年第二个周六的清晨,天是少有的晴朗,气温在零摄氏度以下徘徊,阵阵寒风吹在脸上,有些刺骨。

在这个早晨,由《郑州晚报》与爱晚报网站联合举办的新年第一次徒步行在期许和希望中起程。60多位互不相识的热心市民,因晚报走在一起,带着热忱、环保、健康和千年古刹——洞林寺的向往,出发了。

队伍中不乏经验丰富的老者,也有第一次徒步的新手,路在脚下,我们只是向前,大家没有太多言语,却在用行动告诉我们很多……

晚报记者 李丽君 汪永森 薛璐 黄盈  
见习记者 鲁慧 柴琳琳  
实习生 赵柳影 蔺洋/文  
晚报记者 廖谦 实习生 付帆/图



## 出发

### 一波三折赶到集合地点

随着晚报工作人员的一声令下,活动开始了。市民们分成A、B、C三个组,排成两列,迈开大步浩浩荡荡地向着洞林湖前进。

“为了准时赶到集合地点,我可是一波三折啊!”在行进途中,靳桂香女士向身边的记者讲述了她出发前的小插曲。

靳女士家在文化路,由于附近没有112路公交车,一早她便先乘坐B1到中原路,然后再转乘112路去集合地点。可令靳女士没想到的是,112路在行驶了十几分钟后,公交车突然坏了,停止不前。

“当时我看看表,离集合时间只剩下15分钟,这可把我急坏了!”靳桂香说,她急忙下车去拦截出租车,可西四环上出租车太少,不好拦截。

“询问了周边的市民,他们说离集合地点很近,不用打车,我便跑步过来了,还没好迟到,也算是提前开始我的徒步之旅吧。”靳女士打趣地说。

## 在路上

### 1小时,第一批队员到达目的地

河南省商业经济学会常务副会长兼秘书长宋向清也携带家人加入了晚报的队伍,他身着运动套装步履轻快走在第一梯队。据宋先生介绍,在工作之余,他每天坚持8公里徒步锻炼,“咱们的活动单程只有6公里,太轻松了”。

而对于不常运动被落在后边的市民,6公里压力确实不小。“没事,我们就是图个锻炼,感受低碳生活,虽然慢,但一定会坚持走到终点的!”市民段先生笑着说。

“一大半路程已经走完,加油哦!”路上,大家不时相互鼓励,相互帮助。经过1个多小时的徒步行军,上午10时20分许,晚报第一批徒步队员已经到达了洞林寺。

中午11点10分,当C队的最后一对母子踏上洞林寺的石阶,行程约6公里的第一阶段徒步行结束了。大家纷纷穿梭在洞林寺的庙堂高塔下,让身心舒缓起来。

### 近20人坚持徒步返程

观赏过河南四大古寺之一的洞林寺后,大家又踏上去洞林湖的路。老树、冰湖,小船……沿湖而下,洞林湖湖面上结上了厚厚的冰层,美丽的冬景让大家都忍不住拿出了相机。

“人好、景好、心情好,在寒冷的冬季既运动又赏景,真不错。”第一次参加徒步活动的王女士说。

赏完美景,也该是返程的时间了,许多新手体力不足选择了乘车返回。最后,有近20位市民选择继续大步而行,那种置身世外、心被放飞得畅快,很美!

### >>>花絮

#### 我要倒着走完全程

在徒步的队伍中,一位双鬓雪白却一直在倒走的老人引起了记者的关注。

当上前询问时,老人非常自豪地告诉记者他姓张,今年53岁。张先生说,他每天都会坚持走路30分钟,不仅舒筋活血,而且膝盖的关节炎疼痛明显减轻。“尤其是老年人,倒着走可以改善腰部血液循环,对功能性腰肌劳损也有保健治疗作用。洞林湖这段路路面平坦,距离适中,感谢你们晚报的组织。”说着,张大爷健步如飞,把不少年轻人都甩在了后面,“如果身体允许,我要倒着走完全程。”

#### 她是第一次进行徒步活动

“这是我人生中第一次参加徒步活动。”19岁的小姑娘金叶是本次活动中年纪最小的一位,从没参加过徒步活动的她为了参加这次活动好几天前就开始准备了,“我脚上穿的这双运动鞋就是刚买的,户外专用的,穿着很舒服又很省力。”

金叶说,他们全家都是晚报的忠实读者,在看到晚报发起的活动倡议时,就急忙打电话报了名。

虽然是第一次参加徒步,但是小姑娘还是坚持走完全程,顺利抵达目的地洞林湖。“要是我一个人,肯定走到半路就泄气了,有机会我还要参加这样的活动。”

# 添加进口 深海鱼油

## 3A+ DHA+EPA+ALA 关爱心·脑·体 全方位健康

### 调和油

## 金龙鱼3A+亲海生活

团购优惠价  
79.9元/瓶

DHA:二十二碳六烯酸 EPA:二十碳五烯酸 ALA:α-亚麻酸

深一层营养 多一层平衡

益海嘉里食品营销有限公司郑州分公司

团购热线 0371-66036138 王经理 13353962222

活动最终解释权归益海嘉里食品营销有限公司