

健康荥阳 家庭先行

荥阳举办“健康家庭”健步走比赛



参赛家庭代表宣读了倡议书,裁判员宏亮宣布比赛规则。
荥阳市委常委、宣传部长张宏伟宣布比赛正式开始。

荥阳市人大常委会副主任许其明主持了开幕式。
150户参赛家庭分3组进行比赛,每个家庭派3名成员,沿植物园健步走一

圈。比赛中,每个家庭都精神饱满,身姿矫健;你追我赶,家庭成员互相鼓励、互相帮助,齐心协力完成全程。整个活动中,参赛家庭一边欣赏着沿途的美景,呼吸着天然氧吧的新鲜空气,一边享受着健步走带来的激情活力,享受着运动的魅力,用实际行动诠释着“快乐工作,健康生活”的理念。

最终,根据比赛综合比评分选出了荥阳市“健康家庭”的一、二、三等奖,并为获奖家庭颁发了奖牌。

“我运动,我健康,我快乐。”是参加比赛的张庆妍一家追求健康生活的真实写照,同时她希望通过比赛评选活动把健康的理念带给更多人,也希望能学习其他家庭的健康生活方式。

记者 姚辉常 通讯员 许姮 文/图

一场特别的健步走比赛体验

比赛伊始,各家庭身上粘贴号码牌在植物园入口处排队集合。参赛成员分布在各年龄阶段,有的家庭全家老小齐上阵,大家都热情饱满、情绪激昂。随着一声令下,参赛的各家庭开始沿比赛路线健步走。

在比赛途中,各参赛家庭都鼓足了劲地往前冲。因为本次比赛为健步走比赛,各参赛家庭都非常遵守比赛规则,没有参赛家庭为了赢得比赛而跑步前进。有一些年龄稍小的孩子,父母就推着婴儿车带着他们继续比赛;身体素质差的成员被其他家庭成员搀扶着走到终点;年龄大的参赛成员在子女的陪伴下也坚持完成比赛。

在比赛的途中,一对老夫妇让人印象深刻,虽然已经上了年纪,但精气神十足。到比赛的后半程时老婆婆的脚步稍显沉重,一旁的大爷观察到老伴儿的体力不支后就放慢了脚步,并且连忙询问老伴儿的情况,他对老伴说,不用着急重在参与,为了赢得比赛往前冲是他们年轻人的事,我们参加比赛就是为了锻炼身体、享受生活的。随后,两人相视一笑,互相搀扶着慢慢走着。

荥阳时报 李瑞杰

冯万林:心态更加积极向上



“我本来就爱动,一般5点多就起床,最晚6点。”参加体育锻炼10多年,经常参与各类比赛的

冯万林老先生,在第一次听说这项活动时,就迫不及待地拉着老伴儿来报名了。他和一群志同道合的伙伴建了一个社区群,每天相约一同运动,十年来如一日的规律生活,常年每天清晨与跑道相伴,闲来无事也帮儿子打理店铺。今年56岁的他在第二组的比赛中一直领先,最终取得了一等奖的好成绩。

说起开始持续健步走的原因,冯万林说:“我怕给儿子拖后腿呀。”46岁以后,年轻时身体倍儿棒的冯万林明显觉得身体大不如前,机能在慢慢退化。儿子儿媳都很孝顺,每天忙着打拼蒸蒸日上的事业。他说,自己身体健康,不让子女担心,就是最大的帮助。老伴儿在冯万林的带动下也经常一起出门锻炼,老伴儿玩弹力球,冯万林顺着跑道健步走。每次群里一通知有比赛,他都积极报名参加。“我这身体,能跟40岁的比呢,再走两圈没问题!”冯万林骄傲地说。

坚持运动以后,除了身体更健康之外,冯万林说最重要的变化是心态更积极愉悦。每天固定锻炼两个小时,8点再去给儿子帮帮忙,过得充实有盼头。对于老年人来说,健步走相较跑步对膝盖的伤害更小,更适宜老年人锻炼身体。“这一类的比赛多办肯定更好,健康比什么都重要。”

荥阳时报 赵舒 文/图

申花瑞:约上美好一起跑



我们的口号是:“健步健身,健康开心,全民健身,利国利民!”参赛的150个家庭中,申花瑞一家显得格外亮眼,一家五口统一蓝色着装,背上印着“约上美好一起跑”的字样,这是上次一家人参加社区运动会得到的纪念品。今年30岁的申花瑞已经参加过不少健步走的比赛,仅仅靠着健步走这项运动,申花瑞瘦掉了近10斤。

申花瑞一家在小区里是出了名的爱运动,公公婆婆是公园乐团的团长和指挥,经常去公园唱歌跳舞,申花瑞是社区健步走团队的成员,每天都要跟着队里走1个小时,一听说有健步走的比赛,社区里第一个推荐他们一家人去。“要不是我老公今天上班,我肯定就把他也拉来了。”申花瑞说。

“他爷爷,走快点!加油!”在今天的比赛里,申花瑞和婆婆带着两个小朋友一马当先,爷爷走得慢些落在了后面,两人就时不时地扭头给爷爷鼓劲,“我们家的特色就是全家总动员,绝对不抛弃不放弃!”在以前参加的一次健步走比赛中,一家人大的带着小的、年轻的搀扶着年老的,不管总路程有多远、多累,都会一起到达终点。

相同的爱好也让婆媳关系极为融洽,公公婆婆说,“我们这个儿媳妇,就跟亲闺女一样。”每一次有类似的活动,全家人都一起参与,无形中拉近了家人之间的关系。谈及比赛完的感受,拿了一等奖的喜悦似乎冲刷了身体的疲惫,“拿了一等奖,我们真的很开心!”

荥阳时报 赵舒 文/图

马麟皓:一次难得的陪伴



“健康是幸福的源泉,更是最长久的陪伴。”今年14岁的马麟皓参加“健康家庭”健步走比赛。

马麟皓说,他非常喜欢跑步,放假的时候他每天都会来植物园跑步,同时植物园的树木非常多,还可以呼吸新鲜空气对于身体健康有很大的好处,听说这次的比赛就在植物园中进行,马麟皓挺高兴的,因为这是他熟悉的场地,参加起比赛更加得心应手。

马麟皓和父母及一岁半的妹妹一起参加了本次比赛,说起参加本次比赛的契机,马麟皓说是爸爸的单位组织报名参加,正好是放暑假期间,父母想着一家人可以一起锻炼身体,就报名参加了这个比赛。

当问起马麟皓一家人是不是经常出来玩的时候,他稍显落寞,他说,因为父母工作太忙,正在上初中的他学习时间也比较紧张,所以一家人一起出来玩的时间不多,父母陪伴自己的时间也很少。正是由于这些原因马麟皓非常珍惜这次一家人出来参加比赛的机会。

比赛时,因为妹妹年纪还小,马麟皓就主动承担起照顾妹妹的责任。因为马麟皓平时日积月累的锻炼,整个竞走途中带着妹妹还能一马当先。说起比赛途中的有趣一幕,马麟皓笑着说:“我妈走得太慢了,我要一直回头找我妈,我妈也一直在找我。”

比赛结束马麟皓说自己一点都不觉得累,一家人也取得了不错的成绩。

马麟皓认为,这个比赛加深了自己与父母之间的交流,同时达到锻炼身体目的。他觉得一家人身体健康才能长久地相互陪伴。荥阳时报 李瑞杰 文/图

