

强尼
总监

如果你想减压,走路吧;如果你想健康,走路吧——如今越来越多的都市白领爱上“暴走”。而让“暴走”一词广为人知的却是湖北武汉一位平凡的母亲,她用7个月的时间,每天暴走10公里,奇迹般地由中重度脂肪肝走出了健康,实现了为儿捐肝的心愿。

“暴走妈妈”割肝救子的行为感动了无数人,同时也给了很多受三高(高血压、高血脂、高血糖)困扰的职场人一点启示——健康是可以走出来的,关键看你决心有多大。你会每天花些时间走路?为了健康,你愿意付出哪些努力?

从大学开始,我就开始健身,一开始是为了减肥,后来则是为了健康。如今,只要晚上没有应酬,我就会坚持慢跑10公里,十年下来,完全没有已婚中年男人特别是从事销售行业者所普遍的啤酒肚和“三高”,受益匪浅。

很多新认识的朋友,听说我每次要跑上10公里,都会张大嘴巴,瞪大眼睛,一副不相信的表情。我知道,大多数人有点半信半疑,即使相信,也会认为实在太枯燥乏味、太伤筋骨,属于“生命难以承受之重”。

其实,慢跑并不乏味,反而可以给我一段难得清闲的私人时间,可以一个人好好静下心来,思考一下白天忙碌繁琐的工作中没时间条分缕析的难题,一些被大家拍案叫绝的金点子,便正是在慢跑中迸发灵感火花的。而且,只要你循序渐进,持之以恒,10公里的门槛,其实也不像珠穆朗玛峰那样难以逾越,我还曾经一口气跑过20公里。结束之后,满身大汗地回到家里,冲个热水澡,然后把自己像一件衣服一样扔上床,倒头就睡,那叫一个香甜啊,绝对不会有都市人流行的失眠困扰。除了慢跑

每晚慢跑 10 公里

以外,我还积极参加羽毛球、乒乓球比赛等各种活动,因为长期健身,感冒等小毛病也很少近身。

亲身体会到运动的好处,我一直极力带动周围人参与“全民健身”。我太太结婚前几乎从来不运动,连走路都很少,出门就抬手招出租车。遇到我之后,我办了一张双人卡,一起去健身房慢走、骑动感单车、跳健身操,效果非常明显。过去每个月至少感冒一次的她,逐渐变得一年也不会感冒一次,身体素质大大增强。有了亲身体会,她也爱上了运动,因为经常加班的关系,没时间和我每晚一起跑步,但仍然保留了每周去健身房跳操的习惯。

我的一个朋友,在检查出糖尿病和脂肪肝之后,听从建议,每晚疾行散步45分钟,第二年再检查的时候,指标竟然真的改善了不少。不管你信不信,运动就是有这么多神奇的效果,有时比药物更管用。都说“是药三分毒”,依赖药物毕竟有种种不利。而运动除了占用了你一点时间,有时需要你花点钱投资,还有助于你和家人朋友在共同喜爱的活动中增进感情。



本版插图 镜任

有空走走马拉松

吴晓明
校报
编辑

我是走路下班的,不值得自嘲自擂:50分钟疾走,上师大走到徐家汇。值得说的,只是数年一路走下来,需要一点说服自己的理由——毕竟只要花2元钱坐公交,就可以从校门到家对门。

前见报载,深圳某企业业务未完成,白领自我惩罚的方法之一是步行70公里。对此,有人喊好,有人喊冤。此法与我的健身秘诀有一拼:我常在寒暑假走一次马拉松(不是跑哦)。今年暑假时,我再度走了一遍马拉松,42公里,8个半小时。

那天,我凌晨3点半动身离开徐家汇的家,沿着内环高架、南北高架,一直走到共富新村以东的女儿家。5小时26公里。草草抱一下外孙后,开始折返,再走完剩余的16公里,坐地铁一号线回家。(全程距离是我事先开车测量的)。沿途饿了吃面,渴了买水、买牛奶,逢厕方便,只走得满面灰尘脚生痛。下午2时到家后,发短信给各位朋友通报,随后“祝贺成功”的回复一条条回来,但人躺下后浑身酸痛,再也不能动弹。

步行全程马拉松是我的一个创举,不挣不抢不拼搏,强迫自己坚持走上42公里。或问,这等事有什么乐趣?无甚,锻炼而已,知道自己还能吃苦,难得的这种心境,说到底还是自得其乐,无需呼朋唤友结伴走。

走路,还可以有闲心瞎看看:瞧,早起的环卫工人扯开喉咙练丹田;走得远些,可以看看一些当年赫赫有名的老厂,如四方锅炉厂。

说到长走锻炼,年轻时我走过许多路。那时真不觉得苦。例如1966年的“长征”,例如做工人时代的“拉练”。1969年冬到次年春天,我曾经二三次参加过“拉练”。记得印象很深的一次拉练,第一天从高安路走到漕河泾,似乎还没有我今天上班的路远;第二天走到莘庄,大概不到10公里吧。也有2天走到颛桥镇的。呵呵,玩啊,还要像真的一样打背包、背电台。每天到地儿住下,卸下背包,唱歌、打牌、等吃饭。

那时交游面很窄。许多不同工厂的男女,后来成了朋友甚至成了夫妻,都是在这类拉练中认识了。现在的职场,倒真像是在打仗了,可练铁脚板的机会却没有了。

我暴走,我健康,我快乐

骆启惠
文员成
语
国
企
中
层

暴走是道风景线

天再来!这道暴走的风景,几年如一日,看得我心痒痒的。

老婆看出了我的心思,就数落我:“眼热不?勿要寻借口,走走走,大家一道去白相。”于是,岳父、岳母,加上我们三口就会浩浩荡荡地冲过去,加入“暴走”的行列“潇洒走一回”。

我缺少“暴走”的恒心,偶尔去热热身,松松筋骨就放弃了。岳父、岳母就不一样,他们似乎走上瘾了,只要不是下暴雨,哪怕是西北风刮得正劲,也会去暴走两三个小时,天天如此,不肯间断。因此,岳母就多了一句口头禅:“走走好,比吃药还好!”话还真说对

了,老人家都已60多岁,确实是“身体棒棒,吃嘛嘛香”,暴走至少可记一功。

今年3月份,体育场突然谢客,贴出的告示说要翻造重建。岳父、岳母顿时没了方向,逢人就说:那我们怎么办呢?愁得茶不思饭不想的。不过,这点小事怎么难得倒那些早就习惯于暴走的人呢?他们很快又找到了一处合适的地方——长江口边的观光长堤。于是本来人迹罕至的长江口,就这样变得热闹起来了。

前不久,我们一家跟着岳父、岳母逛过去,眼前脚步匆匆的人流,着实把我吓了一跳:哇,南京路外滩搬到宝山来啦!长江口灯光幽暗的长堤,因为新添了“暴走”这道风景,显得更加迷人了。

极端“暴走” 请放慢脚步

如今的都市白领大多亚健康,于是寻找各种各样的减压方式。

一股“暴走风”随之悄然兴起。选定一条路线,沿着路线徒步或驾车行走,时间由一日到数日不等——由于“暴走”装备简单,仅需要一双舒适的运动鞋,一瓶水外加几块面包便可成行,于是这种低成本的释压方式,被很多白领人士青睐。

近日,有媒体曾经报道,重庆白领通宵暴走30公里,因为是晚上行走,有人在白天特地睡了一天觉来保证体力,并且为了白天能睡着,前一晚熬了个通宵。还有人是带着孩子全家参与,途中孩子坚持不下来,不得不退出。

这其中的问题,让人担忧。徒步行走,其实是经济有效的健身方式。每日清晨或傍晚,我总能看到三五成群围绕小区或广场的快步行走者,每个人看起来都是精神抖擞。不少人都说,一段时间坚持下来,身体强健了很多,一些老毛病也得到缓解。

但这种徒步行走是循序渐进、贵在坚持的。而有些人为了“暴走”而暴走,在身体没有做任何准备的前提下,高强度的运动量却可能对身体脏器造成损害。

“暴走”,其实也是一项极限运动。它挑战着人们的心理素质和身体素质,不是任何人都适合的,特别是孩子。有人说,如今的孩子是在蜜罐里长大的,让孩子体验一下“吃苦”精神,可以磨练孩子的毅力。可是,家长们也该考虑一下,这种方法是否适合孩子的身体与心理?一段“暴走”下来,孩子已经累得一塌糊涂,哪还有心思体会什么“吃苦”精神啊。

劝诫那些极端“暴走”者,注意适度,放慢你的脚步,让你的身体和你的心理一同释压,这样才有健康的身心面对明天精彩的生活!

朱
辉
文
案
武
汉

不敢跑步去上班

事,可别把身体累坏了……”刚坐下,气还没有喘完,同事老李就一脸同情地望着我。

“是啊,坐车花不了几个钱,何苦节约成这样呢。”大刘也搭茬。我只得和他们解释,我跑步只是为了锻炼。

“锻炼应该去健身房,咱好歹也算白领,你这样在马路上面跑,一点品位也没有……”大刘摇头。

跑步上班坚持了一个星期,我“节约”的美名传遍了公司上下,有几个爱情专家由此找到了我35岁才结婚的原因。小王甚至

认为我这是一种行为艺术,用跑步来抗议我们的收入太低,以此引起老板的重视……

我终于不敢跑了,每天打的上班。为了锻炼,我在附近一家健身俱乐部办了张卡,从此下班后,可以在健身房的跑步机上跑半个小时。在健身房里我碰见了住在附近的同事小马、小赵,原来他们早已是这里的常客了。

“咱们公司的张董事长每天早上让司机把车开到公司,自己跑步去上班,锻炼身体……”

“国外许多大老板都这样,张董事长已经和国际‘接轨’了……”

他们在跑步机上边跑边议论,很是羡慕的样子。

欢迎来帖

近日,市民王先生准备贷款买房,办理按揭手续时却被告知,其个人信用不佳,银行拒绝向他发放贷款。经查询,原来他的个人信用报告里,有多次信用卡逾期的不良记录。

近年来贷款买房、出国留学、求职应聘等都与信用记录挂钩,信用记录开始受到重视。一份良好的信用报告将是个

人的一笔无形资产,而糟糕的信用记录可能造成无法挽回的影响。贷款未还、信用卡逾期透支……你的信用记录是否留有“污点”?不良记录可以清除或弥补吗?欢迎来新民晚报《职场方圆》谈谈如何维护个人信用记录。(截稿时间:11月26日上午9时)

来稿请发 E-mail:zcfy@wxjt.com.cn
电话:52921231

下期
话题

金融危机 一周年

本版整理
施淑洪