



■ 走戈壁成就顾军人生新起点

运动汇 记者手记

平板电脑里的「药方」

人人手都有一个平板电脑。银行高管顾军的平板电脑里，最近更新的一份资料不是商业秘密，而是连夜赶制出来的一份“药方”。

这份“药方”是顾军开给一位新朋友的，包括10周完整的训练计划，每天的训练内容都不相同。计划还包括训练服装、使用器械、如何热身、收操做什么，十分详尽。

“她是一位事业有成的女性，我知道她一旦决定做一件事，就会坚持下去。所以，我特别提醒她，坚决不能带伤训练”、“不要擅自增加训练量，每次训练结束，两分钟后心率必须降到120下/分钟。”……跑步的这些年，顾军一边感悟，一边查找各种资料，学习跑步知识。在计划里，他把这些年的体会总结成几个原则，让朋友遵守。

顾军在运动圈里的名字叫“战马”，他特别喜欢和朋友们分享的励志故事，是一次参加铁人三项赛时，被一位老人家超越。“赛后，我俩坐在一起聊天才知道，老人原本是一位糖尿病患者，十几年前一度只能在搀扶下行动，但通过运动，从慢走到慢跑，从中距离跑到长距离跑……现在，老人已经成为上海铁人三项中的佼佼者，不仅完成过多个标准铁人三项赛，还挑战过多个‘大铁’赛，今年他还被邀请到澳大利亚参加大铁赛。”

上个周末，顾军花了26个小时跑完香港100公里山地越野赛。他在分享给朋友的日志中写道：“人们说，完赛真勇敢。我想说，站在起跑线上那一刻才勇敢。”对于那些准备健身，但还没付诸行动的人，这句话是否能触到某根神经？ 钟喆

跑一百公里山地越野、练铁人三项……过了不惑之年的顾军，迎来人生大转变——上班时是银行高管，下班后成运动达人

民生银行上海分行45层视野开阔，透过整片的玻璃幕墙，陆家嘴金融中心一览无余。

“没有人会否认，这里是中国的财富中心。在陆家嘴，95%以上都是金融精英，职场的前20年，他们在这里学会什么是风险控制、如何管理好一家企业，甚至怎样谈一场轰轰烈烈的恋爱，但唯独不会管理的是自己的身体。”

民生银行上海分行行长高级助理顾军身材挺拔，很难想象他的体重曾经达到过200斤。徒步沙漠戈壁滩、跑100公里山地越野跑、练铁人三项……过了不惑之年，顾军体重降了40斤，人生来了一个大转弯。如今，他不仅是一名金融业的管理者，更成为朋友们的健康管理专家。

从走戈壁开始

顾军最近一次体检，脉搏60次/分钟。当时，医生露出惊讶的表情，随后问道：“你是做银行行业的吗？”“难道在银行工作就不能有一个强健的心脏吗？”他和医生半开玩笑。

刚到不惑之年的顾军身体发福，安静时的脉搏达到80次/分钟。那会，他喜欢打高尔夫。“但这项运动并不能满足我减重的要求。”

后来，顾军到南洋理工工商学院读书，学院组队参加戈壁挑战赛，他想一试。“为了参赛，学院专门请来台湾大学运动教授做领队。”

训练营第一天是3公里跑，途中身体各个“部件”都在抗议，他只好不断停下来喘气，抵达终点时已经超过30分钟。“就连25分钟跑完的同学也会笑话你，尤其没法忍受的是台大教授失望的眼神。”那次选拔，领队不看好他能完成戈壁挑战赛。但从小练过射击和手球的顾军性格里有不服输的基因，他跑去找教授要了训练计划，自己开小灶。

戈壁挑战赛条件艰苦，选手要通过戈壁滩、盐碱地，不能洗澡，4天走120公里。功夫不负有心人，到比赛时，顾军已经成为商学院的主力队员，他一边要自己完成比赛，一边还做兼职“医生”，休息时给同学放松治疗。“之前，学院参加多次戈壁挑战赛，都没有名次，那回我们闯进前十。”

挤出时间锻炼

半个月前的厦门马拉松，顾军在朋友圈发起组团参赛。但今年元旦不仅没有调休，银行还要加班，他只好放弃参赛。

“虽然没能成行，但我和朋友约好，他们从厦门回来，我跑完50公里。”那几天，顾军回家第一件事是上跑步机，他用3个晚上兑现承诺。“年轻时在职场上打拼很正常，运动时间是要挤出来的。身体健康不论对社会还是家庭都是贡献。尤其过了中年你会发现，健康度是一个人职场上的核心竞争力。”

跑步机、脚踏车……在妻子的鼓励下，顾军家的客厅现在快成了他的专用健身房。运动时，他会播放BBC公开课，学习、锻炼两不误。“法国近代史、互联网金融、大国重器……还有耶鲁、剑桥一些名校课程，跑步时间也是学习时间。”

“运动可以放松心情、释放压力，对金融行业从业者来说帮助很大。”顾军体会，每次运动后都能睡个好觉。“几年跑下来，我的精神状态和前几年相比，大不一样。”如今，顾军越来越相信当年台大教授的那番话，“如果你35岁开始锻炼，到45岁时，健康年龄可能回到30岁。越‘活’越年轻。”



■ 顾军(中)参加香港100公里山地越野赛 本版图片由顾军提供

给朋友开“药方”

顾军嘴里特别喜欢说“药方”这个词。当年，台大教授开的健身“药方”，不仅使他成为戈壁挑战赛上的强者，生活也有了翻天覆地的变化。如今，他的梦想是把这份关爱传递给更多人。

什么是基础耐力、什么是速度耐力……顾军谈起运动滔滔不绝，而且十分专业。朋友圈里，亚健康状态的不少，他周末会主动跑去朋友家，拽着人家一起运动。“劝说行不通，就忽悠，有时甚至耍‘威逼利诱’，总之只要能让他们动起来，什么方法都用上了。”

一个多月前的上海国际马拉松，顾军当了一回“兔子”(领跑者)，陪着中欧商学院的朋友跑完人生中的第一个半程马拉松。参赛前的一段时间，他要求朋友写训练日记，便于观察身体状况，再根据这些数据，调整“药方”。“比赛那天早上，我去接朋友，路上他还犹豫要不要跑。结果发枪后，这位朋友一步也没停，跑到终点。我想，他一定会坚持下去。想到这就特别高兴。”

顾军所在的银行有3000名员工，平均年龄31岁。他在银行里的另一个职务是工会主席。这些年，他开出一个更大的“药方”，在银行里举办球类、健康跑等各类比赛不计其数，还组建长跑队、徒步队。“以前我们是福利工会，现在变为活力工会。”

本报记者 钟喆

分类广告总代理 立鑫广告		广告投放热线 62775877 62779998		咨询服务 个人房产抵押咨询 64277539 18917991533	
金山经济区 特办医疗器械 特办一般纳税人 地址: 64696698	招租 转让	厂房出售 奉贤海湾旅游区 海拓路88号35亩 建面13000㎡科研 用地, 地理位置优越 13968836618	出售 莘庄中南路15亩 厂房, 建筑7500㎡ 租金租金350万 可用于商务办公 13575406668	红木家具清仓 大红酸枝红木家具 低价清仓, 只求回收成本 电话: 18016061770	
知名合欢 长宁区088号花园大厦4楼C座 父母为儿女相亲热线 52738637 中老年寻缘热线 52724090 白领成功人士热线 13162760140	常缘 女56岁丧偶无孩语文老师 征婚 房龄不限 13564264193 女48岁未婚欲佳肤白细眉有 征婚 房龄不限 13564264193 女73岁丧偶无孩灯泡厂退休 征婚 房龄不限 13564264193	《鄞东月宫山钱氏族谱续修公告》 宁波东乡月宫山(今鄞州区塘溪镇东山村)钱氏, 源彭祖, 脉临安, 派钱家山, 明成化间发族, 阅今540余载, 瓜瓞20代, 丁兴口旺; 修谱13季, 祖考备详, 子孙或籍腐故土, 或负笈他乡, 然向祖归宗之心不改。兹有宗老绵芳、汉献公等, 重新宗祠后		遗失 陈伟庆31010619790919 0810遗失2013年8月2日 签发的建筑专业二级建造师资格 证书, 编号: SH1201878声明作废	
欣欣婚介 真实, 可靠 65877919	女60岁未婚中科院退管良有 征婚 房龄不限 13564264193 男52岁离独1.76大学公务员 征婚 房龄不限 13564264193	又倡续谱义举, 应者云起。本次邀请男女一体同观, 资料采集截止2014年8月底。望旅外宗亲闻讯周知, 速与联系。至囑。 网址: www.ydvgqs.com 邮箱: ygsqianshi@126.com 传真: 0574-88134595 联系人: 绵芳: 15336665662 汉献: 18395836801 《鄞东月宫山钱氏族谱》续纂办公室		遗失声明 上海杰盛实业有限公司遗失税务登记证证明本国税字310104630992163号, 声明作废。	

上海蓝天经济城

沪宁城际铁路第一站 商务办公新高地

银南翔文化商务区, 企业总部集聚区, 上海市郊第一个CBD, 享受三年地方财政全额扶持, 对入驻商务区办公楼的优质企业免租金。欢迎新老客户光临! 热线: 69125111

招商热线: 59129999, 59122222

恒丰路638号苏河壹号A座23层2301室 63537000 64380223 52667679
中山南二路1007号512室 64565550

网址: WWW.CNLANTIAN.COM 总部地址: 上海真南路4268号

上海中佑肛肠医院

联系电话: 65863999

接诊时间: 09:00—21:00 诊疗科目: 肛肠科 消化内科 地址: 上海市康定路359号