



2月19日，安徽宿州市民在新建成的银河一路立交桥下北校场片区体育场健身。

苗地摄（人民视觉）

“舞出新面貌，越活越年轻”

今年春天，对于31岁的北京市民小李有着特别的意义。“4月上旬，我要办婚礼啦！”小李喜悦之情溢于言表，“经历了疫情，我和家人不仅更重视健康，而且决定更加科学地去维护健康，我们准备用健康来迎接人生的新阶段。”

“首先，我要把体重降下来，以更好的面貌迎接即将到来的婚礼。”小李说，他已经定好了健身计划，先减重，再开始力量训练，“生命在于运动，而运动需要科学。我在努力学习科学的健身知识，努力做到‘会健身’‘健身好’。”

“同时，我在饮食上有了特别大的改变。”小李说，原来他吃东西只注重口味，爱吃什么就吃什么，经过这次疫情，他认识到合理膳食的重要性。为此，他调整了自己的饮食结构，在保证营养的基础上，适当增加蔬菜水果的摄入，控制碳水化合物的摄入。

在交谈的过程中，小李始终戴着口罩，和记者保持一定的距离。对此，他解释道：“对我来说，戴口罩已经成为自然而然的事情。在疫情防控的过程中，一些好的做法应该被固化下来，像勤洗手、戴口罩、常通风、少聚集、用公筷、分餐制等良好的卫生习惯，应该长期保持下去。”

健身，不仅是年轻人的潮流，更是老年人的刚需。数据显示，我国居民人均预期寿命由2020年的77.93岁提高到2021年的78.2岁；居民健康素养水平提升到25.4%，经常参加体育锻炼人数比例达37.2%；到2021年底，全国人均场地面积达到2.41平方米……放眼神州大地，从公园到运动场，从白天到夜晚，人们运动的身影遍布城市每个角落，越来越多的老年人也加入健康运动、快乐生活的行列。

健康故事汇

春天，我们向着健康出发

本报记者 王美华



近日，在北京陶然亭公园，一位舞蹈爱好者在音乐的伴奏下翩翩起舞。

李嘉芸摄

春天来了！

天气渐暖，万物复苏，春潮澎湃，激荡万千气象。与大好春光相呼应的，是活力四射、精气神十足的中国人——大街小巷、公园广场人流如织，越来越多的人走出家门锻炼身体，文明健康的生活方式蔚然成风……朝气蓬勃、积极向上的中国人正在奋力迎接这个春天。

来自星星的孩子 “给我们搭了一座桥”

早春，北京。

清晨，乍暖还寒的空气微湿，春意已四处冒头——玉兰花瓣鼓鼓的，草芽悄悄探出尖尖的脑袋，蓬勃的生机已经蓄力待发。

来到奥林匹克森林公园，放眼望去，许多跑步爱好者已经开跑，还有人正在热身——弓步压腿、活动踝腕关节、原地高抬腿……塑胶跑道上，人们结伴相伴，起跑出发，一道道矫健的身影一晃而过。

在跑道一处拐弯口附近，出现一个补给点，矮矮的箱子上整整齐齐码着几排纸杯，一位身穿黑色羽绒服、头戴棕色帽子的大姐一手提着保温瓶，一手握着纸杯，热情地招呼一群跑步的人——

“加油加油！喝点姜糖水吗？来！”

跑步的人群中有人停下来，接过大姐递来的姜糖水：“谢谢王丽！”

“您好，可以和您聊聊吗？”待记者表明来意，大姐打开了话匣子：“我们是一个跑团的，叫‘北京跑团’。每个周末大家都来这儿跑步，我是跑团的志愿者王丽，来给大家做好服务工作……”大姐一边聊着，一边留心招呼跑道上的团队成员。

跑团里已经完成训练的队员见状，纷纷聚拢过来——“我们早上一般6点40就到这里开始跑了，丽姐5点左右就起来熬制这个姜糖水，很辛苦！”

“她（王丽）人特好！我们跑起来就不冷了，她在这一站就是四五个小时，冬天冷，夏天热，她为大家服务，坚持到最后才走，风雨无阻，我们都很感谢她。”

跑团的队员们对王丽赞不绝口，让人好奇——为什么她有这么大的热情来这里当志愿者？王丽揭开了谜底：“我的孩子同患有自闭症，他喜欢跑步，这个跑团接纳了他，给他平等参与的机会，陪着他一起跑步。跑团里从教练到队员，所有人对同都很友好、很包容，我也想为大家做点什么，回馈大家的关爱。”

“自闭症儿童总是沉浸在自己的世界里，外界和他们沟通十分困难，所以他们常常被称为‘来自星星的孩子’。”王丽说，同同3岁开始出现相关症状，6岁时确诊自闭症，一家人度过了一段艰难的时光，但他们从未放弃努力。在家人的精心呵护下，同同逐渐成长成为一名少年，青春期的他开始渴望伙伴，这时，跑步改变了他们的生活。



王丽在为跑团队员做志愿服务。 李嘉芸摄

2016年，16岁的同同在妈妈王丽的陪伴下开启了跑步之路。由于有自闭症，同同跑步时需要有人结伴同跑。慢慢地，王丽一家结识了一些公益组织和陪跑志愿者。“一次参加跑步活动时，一位跑友介绍我们认识了田玉桥教练，我们开始参加教练所在跑团的活动。”王丽说，“田教练心很细，他了解同同的情况后，特意叮嘱团队成员多关照同同。同同去了以后和大家一起跑步，特别开心，我们就坚持参加跑团的活动，到现在快5年了。”

“跑步让同同变得更快乐、更愿意和人交流了。没参加跑团之前，别人和他说话，他像没有听到一样，基本上不理别人。现在在跑团，他见到队友会主动问好，别人问他今天跑了多少，他也会回应。在同同的影响下，同同爸爸也开始跑步了，现在他不仅完成了3个半程马拉松，而且成为了一名陪跑志愿者，去帮助和同同一样特殊的孩子。”王丽坦言，“作为家长，我们努力为孩子搭建一座和外界沟通的桥梁，让他有机会从自己的世界里走出来。同时，孩子也为我们搭了一座桥，正是因为同同的特殊，我们才能认识这么多善良的人——志愿者、家长、爱心团队……所以我经常说谢谢同同。”

“现在疫情告一段落，一切都越来越好，新的一年我们也有了新目标。”聊起今年的计划，王丽的语气里有憧憬，“今年是我同同爸爸结婚25周年，同同想去黄山旅游。我们一家人走到今天不容易，无论生活中有多少困难，都应该笑对人生，也满足孩子的心愿，我们计划在结婚纪念日的时候全家出去旅游，我相信一定能实现！”

“不会骑马的滑雪爱好者不是一个好runner”



2月18日，张丽丽（右四）在训练中。 受访者供图

2017年5月3日，家住北京的张丽丽对这个日子记忆犹新。

“我从这天起开始跑步，从跑跑停停的3公里到一口气10公里，从半马再到全马，我用了一年时间。”张丽丽说，她2018年开始接触越野跑，一个人在山里进行越野训练，一抬脚就是2到3个小时，除了偶遇的“驴友”，几乎没有花草树木和风声的陪伴。

马拉松、越野跑，都是对体能要求较高的运动，需要进行长时间的科学训练。在这么短的时间开始长跑训练，张丽丽是怎么做到的？

“我学生时代就喜欢新奇、刺激的运动，骑马、滑雪样样在行，打下了比较好的底子。”张丽丽说，随着工作生活日渐忙碌，灵活、方便的跑步成了她日常运动更好的选择，因此，她把朋友圈签名设置为“不会骑马的滑雪爱好者不是一个好runner”。

2018年5月，张丽丽第一次参加马拉松——秦皇岛国际马拉松比赛。“当时没有经过系统训练，凭着一腔热情踏上了首马的赛道，后程几乎都在走，最终以5小时25分艰难完赛。”张丽丽回忆道，尽管成绩不理想，但是完赛后的欣喜还是让她记忆深刻，“从那时起，我爱上了马拉松并坚持了下来。”

此后，在教练的指导下，张丽丽开始了系统的马拉松训练。截至目前，她已经完成9场马拉松比赛，取得的个人最好成绩为3小时29分34秒，在非专业选手里，这个成绩已经相当不错。

近年来，无论是传统的足球、篮球、排球，还是陆续兴起的马拉松、单车骑行等，丰富多彩、各具趣味的运动项目，吸引着越来越多追求健康与快乐的中国人参与其中。

2019年国庆前夕，张丽丽去柏林参加马拉松比赛。“那是我第一次去国外比赛，于是随身带了一面国旗。”张丽丽说，“临近终点时，我的体力已经透支，但还是使出吃奶的力气把国旗展开冲线，然后我就哭了……虽然我只是个普通的跑者，但也算用自己的方式向国庆70周年献礼，感到很光荣。”

“春暖花开，下个月，我将奔赴日本东京，参加今年的第一场马拉松比赛。”张丽丽说，由于疫情，赛事几度延期。在等待的日子里，她从未放弃训练，“最近我已经连续完成了6个30公里的长距离拉练，无论结果如何，都没有遗憾。”

在张丽丽看来，长跑不仅锻炼身体，更磨炼意志，让她变得更自信、坚韧。“我想对那些想健身却还没有行动起来的小伙伴说，先系好鞋带，踏出第一步吧！”张丽丽说，“科学健身，不逞强、不跟风，注意休息，调整作息，坚持7天，会有惊喜！”



近期，位于广西南宁马山县周鹿镇坛利村无人农场的油菜花竞相开放，一望无际的油菜花田犹如金黄色的海洋。图为2月17日，游人在坛利村无人农场的油菜花海中跳舞。 叶子榕摄（人民视觉）