

“动”起来， 让全民健身与奥运同行

奋斗者 正青春

曹钰



我叫曹钰，今年32岁，来自物流分公司机务作业区。从2018年开始健身到现在，已经六年了。

自卑、封闭、软弱、懒惰、肥胖，这是2018年我给自己贴的标签。那时候的我对生活没有目标，对工作没有热情，很少主动与人沟通，下班后唯一的消遣就是在家打游戏。从不出门锻炼，加上倒班昼夜颠倒的工作性质，生活作息不规律，新陈代谢紊乱，身高175厘米的我体重竟飙到了190斤，身体在这时候也亮起了“红灯”。20多岁的年纪，我上个

楼梯都会气喘吁吁。体检时我被查出了重度脂肪肝、高血压。甚至有一次，我在弯腰捡东西的时候，突然感觉心脏像被针扎了一下，特别疼，几分钟过去都没有缓过劲儿来，起身后来到了镜子前，看着满头大汗、喘着粗气的自己，那一刻，我下定决心一定要改变自己。

万事开头难，减肥之路漫长且艰辛。第一次进健身房，自卑、局促、茫然充斥着我。面对各种健身器械我完全不懂如何使用，我硬着头皮模仿他们的动作开始训练，不到10分钟就满头大汗，浑身酸痛，当时大脑第一反应就是赶紧逃离这个地方，再也不来丢人了。但我不甘心，看到别人挥汗如雨，努力坚持的样子，心里默默打气，就这样坚持锻炼

了一个小时，结束后，身体虽然非常疲惫，但那种畅快淋漓、全身通透的感觉是我从未感受到的。有了第一次的尝试，我逐渐喜欢上了这种感觉，开始在家认真学习健身知识，上下班也从电动车换成了自行车，早餐的包子油条换成了燕麦鸡蛋，晚餐也从干拌、烧烤换成了玉米、鸡肉。渐渐地，我的体重开始下降，半年内我瘦了40多斤，没有了重度脂肪肝，血压也变得正常，我觉得所有的付出都是值得的。

健身不光改变了我外在的形体，同时也带来了心态和性格的变化。以前的我自卑软弱，遇到问题时常躲避、退缩，现在的我会笑着面对人生，遇到问题迎难而上；以前对待生活、工作没有热情，自由散漫，现在的我积极工作、热爱生活，充满自信。健身也帮助我从青涩到成熟，从封闭到热情，通过健身我还认识了人生的伴侣。在未来的日子里，我将继续沿着这条充满挑战的道路前行，不断突破自我。

(作者单位:物流公司)

今年8月8日是我国第16个“全民健身日”，主题为“全民健身与奥运同行”。赛场上奥运健儿挥洒汗水，为国争光，酒钢职工也在用健康的生活方式为奥运会摇旗呐喊。

跑步、骑行、打球……每一项运动都是活力的源泉，等待着职工去探索、去体验、去享受。让我们一起动起来，心随身动，跃动更“悦”动，满怀喜悦与激情，奔向美好生活，拥抱动感人生。



跑步时光

张慧珍



“叮咚、叮咚……”伴着闹铃声，我从梦中醒来，拿起手机一看，刚好六点整。我以最快的速度起床、洗漱、出门，这是我每天晨跑前必须完成的规定动作。

呼吸着新鲜空气，沐浴着柔和的阳光，我来到楼下的操场，开始跑前热身，一系列动作完成后便小跑着来到迎宾湖。

我从小热爱跑步。上学时，我一直是学校的长跑队员，尤其擅长800米和1500米。那时候，学校每年举行的田径运动会，我都会参加，而且每次都会赢得名次。

也许是小时候打下的基础，工作以后，参加单位组织的长跑活动也不会感觉太累。2019年，嘉峪关市举办第二届全民健身健康大会暨职工运动会，我报名参加了女子组800米、1500米和4×100米接力等项目。记得那时候，为了能够赢得比赛，我每天早晨都会去迎宾湖

进行体能训练。经过半个月的坚持，我的体力和速度都有了大幅提升。因此，在那次比赛中，每个项目我都取得了优异成绩。

从那以后，我一直都坚持跑步。在我眼里，跑步是唯一一项我可以独立完成，而且有益的有氧运动。它不仅能够增强体能，改善心肺功能，让呼吸更顺畅，还能达到减脂瘦身的效果。

跑步可以愉悦身心。每次工作、生活中遇到烦恼或出现烦躁情绪时，我都会选择跑步。戴上耳机，听着音乐，独自一人自由奔跑，或快或慢。随着优美的乐曲，所有的烦恼会在瞬间烟消云散。在跑步的过程中，有许多陌生人与我擦肩而过，有时跑友间还会喊一声“加油”，那是晨风中最为有力的鼓励。

生命不息，奔跑不止。让我们一起跑步吧。

(作者单位:润源公司)



逐梦雄关

高建斌



在风景如画的嘉峪关，一年一度的嘉峪关长城马拉松赛如期而至，消息传来后，宏兴股份炼铁厂四烧作业区的职工们纷纷响应，其中就包括马文和他的同事们。

马文平日里忙于工作，很少参加体育锻炼，今年嘉峪关长城马拉松激发了他的运动热情，决定报名参加半程马拉松，并邀请同事们一同加入。从报名的那一天起，马文就开始了艰苦的训练。每天清晨，当大多数人还沉浸在梦乡时，他已经迎着初升的太阳，在东湖的跑道上奔跑，一次次突破自己的体能极限。

训练过程并非一帆风顺，疲惫的双腿让他想要放弃，但心中参加马拉松比赛的信念却始终支撑着他。他告诉自己，不能轻易退缩，只有坚持下去，才能实现梦想。

在同事们的鼓励和支持下，马文的训练愈发刻苦。他不断调整训练计划，注重提升耐力和速度。汗水湿透了衣衫，却浇不灭他心中的热情。

比赛的日子终于到了，街道上人头攒动，参赛选手们热情高涨，马文和同事们穿着鲜艳的运动服，斗志昂扬地站在起跑线上。随着发令枪响，选手们纷纷冲出起跑线，马文紧跟大部队的步伐，一路向前，感受着比赛的激情和紧张，也体会着跑步带来的快乐和自由，沿途观众的加油声让他的每一步都充满了力量。马文圆满完成了比赛，并取得了不错的成绩，他和同事们紧紧拥抱在一起，分享着成功的喜悦。他知道，这次比赛不仅收获了荣誉，还体验了挑战自我、超越极限的快乐。

(作者单位:宏兴股份炼铁厂)

▲集团公司2024年“迎新杯”球类比赛火热开赛。张裕前 摄



▲东兴铝业公司举办“足”梦启航、追“球”卓越足球比赛。

苏峰 摄

