

# 骏马科学健步走 走向健康新生活

马志宇 文/图

今年的疫情危机让全国人民团结一心，任尔东西南北风，东风压倒西风，挡不住人民对美好生活的向往。2008 年全民健身运动倡议发出以来，全民科学健身运动勃勃兴起，我运动我健康我快乐，健步走运动成了人们必不可少的生活运动方式。

走路健身的方法很多，有暴走、徒步、健身走、酷走、散步等，不同的走路健身效果各有不同。骏马科学健步走就是以科学的方法，实现健身效果的最大化，运动损伤的最小化。“骏马”老师说，要做到科学健身，首先要学习掌握每种走路运动的特点和规律，搞明白不同走路方式的区别，适应人群，然后根据自己年龄和身体状况，选择适合的运动方式，要学习和掌握科学走路的方法技巧，不要盲从。骏马科学健步走可以让我们身体的各个器官都动起来，增强身体抵抗力，为创建文明城市立下了汗马功劳，为奔向小康生活提供了精神动力。

有一种精神叫“骏马精神”，是中原沃土产生的新生代健康理念。有一群人活跃在豫东大地，他们是新时代的中老年人，是建设小康社会的中间力量。他们有个共同的名字叫着骏马科学健身者。他们影响和带动了一大批健身爱好者投身到健步走运动中。除了日常的运动外，每逢节假日或者重大活动，骏马科学健身者都参与其中，并推广骏马科学健步走，推动了全民健身运动向更高目标迈进。

骏马科学健步走，走如风站如松。作为骏马科学健步走的受益者，笔者亲身体会到骏马科学健步走的无穷魅力。经过两年多的坚持练习，我从一个腰椎间盘突出、血糖偏高者，渐渐“走”向症状全无，一切重归于好，每天健步走一



健步走在东方园林

小时，快乐生活一辈子，轻松愉快的旋律，加上动作的变换，妙极了，美极了。

清晨迎着第一缕阳光，踏着雨露向前行；夜晚和着节拍，扭动着矫健的身姿，着装整齐，步调一致，风霜雪雨，坚定笃行。每逢节假日，更是欢乐的海洋，和着音乐的节拍，男女老幼携手同行，相互帮衬，走到哪里都是一道亮丽的风景。

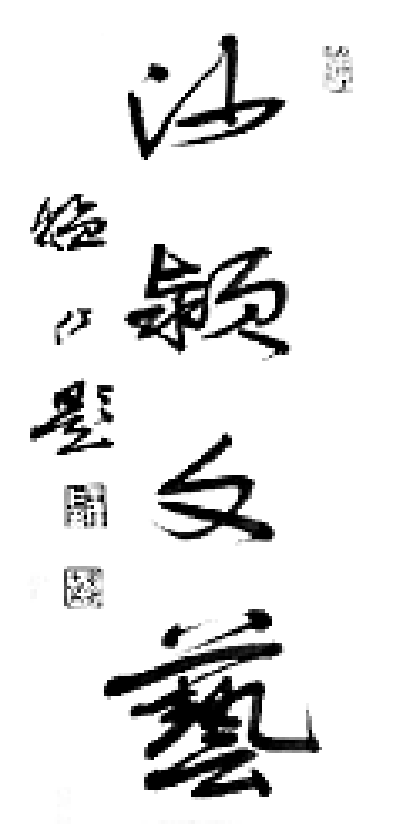
感谢这个时代，感谢“骏马”老师多年扶犁耕耘，给我们力量和自信，让

平凡的人不平庸，健康的人更快乐，快乐的人懂分享，分享的人更幸福，幸福的人懂感恩，感谢党和政府培育了一批甘于奉献、为民担当的“健步队长”“健身达人”“全民健身倡导实践者”，感谢为基层体育工作默默坚守的人。

从城市到乡村，处处有健身者的身影。是他们，通过运动健身的方式传播正能量，传递和谐友爱进步的团队精神，大家一起健步走，引领了时代的潮流风尚，唱响了奋斗的主旋律，用脚

步丈量了这片热土地。目前，骏马科学健步走是参与人数最多，人民群众喜闻乐见的一项民间运动。骏马科学健步走的理念是“清晨夜晚科学健身，将健康进行到底。”

随着第四套骏马科学健步操的推广，“猿猴托月”“企鹅漫步”“金猴摘桃”“蝴蝶纷飞”“金猿捶胸”等动作走进平常百姓家，扎根到基层群众心中。相信骏马科学健步走必将风靡中原，走向全国。



## ◎ 小小说

王老师是我在县城第一高中重点班上学时的班主任，他与师母没有子女，一门心思都扑在学生身上，讲课认真，教学得法，深受学生爱戴。王老师第一次当班主任带的就是我们班，所以后来他老人家经常会说：“你们这个班在我的印象中最深刻的。”也正是因为如此，我们班同学一直与王老师联系密切。

在我上学的那个年代，重点班往往都肩负着重要使命，在升学率方面要比别的班强，特别是在冲击名牌大学方面必须有所作为。这个要求无形中给班主任老师造成了不小的心理压力。

为了实现这个目标，王老师在课堂教学改进方面可谓是绞尽脑汁。其中一项重要的做法是，他把全班同学分为三个等次，第一个等次自然是那些学习拔尖的学生，大概有十多个人吧，这些同学都被安排在教室前 5 排中间的座位上，目的是让他们看黑板看得清楚，听课听得清楚，同时也方便与任课老师交流互动。这些同学都是冲着名牌大学去的，被王老师称之为“种子选手”，大家私下里也叫他们“宝贝疙瘩”。第三等次的同学被安排在最后两排座位，大概也有二十来个人。这些人成绩较差。王老师对这些人的要求是，上课时只要不调皮捣蛋，不交头接耳，不影响别的同学学习，怎么都行。这些同学笑称自己是“废物帮”。除此之外，剩余的大多数在第二等次。

改进教学方式的结果基本向王老师预期的那样，“种子选手”一个个人走进了清华、北大、复旦等名牌大



初冬鄆湖 候鸟纷至

周密 摄

## 慢 待

李天才

学，毕业后大都走进了国家机关、科研院所，一部分人到了上海、深圳等地做了商人。而“废物帮”成员要么上了中专，要么回家种地，或者进厂当了工人，这样说吧，基本都留在了本地。因此，在毕业后的若干年里，与老师见面最多的恰恰是这些“废物帮”成员。也难怪，县城本来就不大，大家抬头不见低头见。

在小县城生活，最讲究的是人情世故，无论办什么事情都要托关系、找熟人，否则芝麻大的事情，往往也很难办成。据说有一次，王老师一个人在街边散步，突然就被一个一边骑车一边玩手机的毛头小伙给撞了一下，差点摔倒。王老师刚想与他理论，不料小伙不但不认错，还骂骂咧咧，很是张狂，这真叫“秀才遇见兵，有理说不清”。正在这时，一辆警车停在他们跟前，下来一个警察，了解情况后，非常严厉地对小伙子说：“你怎么回事？这么没礼貌，为此，上学时没少被王老师数落。孙小民警校毕业后被分配到县交警队上班。

其实，类似这样的事情还有很多，这样说吧，王老师无论是退休前还是

退休后，经常与在县城上班的那些学生“混”在一起，尤其是那群“废物帮”成员，他们大多喜欢喝酒，喜欢打牌，喜欢隔三差五聚群游乐，每次活动，都想方设法把王老师叫上，还找理由说王老师操劳一生，辛苦一生，该享受享受生活了。事实上，王老师退休后，也确实有些孤寂，因此，在没事儿时，也乐得去和大家一块儿玩，一块儿乐。

一转眼，几十年过去了。随着年龄的增长，王老师的身体也越来越差。有一次，王老师身体支撑不住，摔倒在卧室的地板上。情急之下，师母赶紧拨打 120，救护车将王老师送到了县人民医院。一检查，发现王老师已是肺癌晚期。没有办法，王老师只能静静躺在医院的病床上，等待人生的最后时刻。

侯庆是第一个得到消息的，侯庆当年也是“废物帮”成员，坐在教室最后一排边上，成绩差，但喜欢打听事儿，毕业后在县交通局公路段当道路养护工，得知老师生病住院的消息后，侯庆第一个去医院看望。

一见到侯庆，王老师十分激动，拉着侯庆的手久久不肯松开。紧接着，在县城或县城附近上班的几个“废物帮”成员也都得到消息，并提着大包小包的礼物到医院看望老师。短短几天，礼物就塞满了病房的柜子。见到此情景，同病房的病友甚是羡慕，病友说：

“王老师，你人缘儿真好，有这么多的学生来看你。”王老师这时已不能说话，旁边的师母连忙接过话茬：“这都是县城上班的学生，老王还有很多在北京、上海等地上班的学生没有来呢。”

一句话提醒了在场的同学：对呀，应该把老师生病的消息告诉那些在北京、上海等地上班的学生，他们可是老师当年眼中的“宝贝疙瘩”呀。于是大家纷纷给外地的同学联系，结果打了一圈电话，有的回复说正在国外出差，有的回复说正在赶着完成一项国家级科研项目，有的说公司正忙着上市，实在抽不开身。见此情景，师母无奈地说：“算了，他们都很忙，不要麻烦他们了。”就这样，在侯庆等人的张罗下，总算把老师的后事给妥善料理了。

丧事办完没几天，侯庆等人结伴到老师家里看望师母，顺便看看还要处理哪些后续工作，闲谈间，有人问师母：“我们这帮人都学习差，也没有什么大本事，给老师办的后事有很多不足，也不合不合老师他老人家的心意。”师母一听，摆摆手说：“看你们说的，咋会不满意呢！这不，这几天夜里睡觉，恁王老师还一个劲儿给我托梦，说是在上学的时候，他一直对你们几个很是慢待，没想到，也正是你们几个让他度过了后半生这快乐的时光，他虽然嘴里没说，可心里一直愧疚着呢。”

几句话，说得大家心里酸酸的，没想到，过了这么多年，总算是要得到了老师的认可。与此同时，当年在学校里就积攒下来的心理上的那一点点不平衡似乎一下子就荡然无存了。

## 我市两作家荣获年度小小说评选三等奖

**本报讯**（记者 李硕）近日，在第十八届中国微型小说年度评选中，我市作家顾振威的《父亲变成一只羊》和晴月的《陶》荣获三等奖。

第十八届中国微型小说年度评选，在中国微型小说学会指导下，由中共江苏省委宣传部、镇江高等专科学校、镇江市文学艺术界联合会主办，金山杂志社、镇江市作家协会承办。评选经层层把关、严格评审，最终产生三个奖项，共九篇获奖作品。我市作家顾振威、晴月的作品名列其中。

近年来，顾振威笔耕不辍，在各类报刊发表小说 800 余篇，在全国小小说大奖赛中获奖 30 余次。先后出版小说集《阳光下的守望》《月光下的童谣》《背着书包上课堂》《大学后面还有学》等。据悉，这是顾振威第

三次获得此项殊荣，在第十届中国微型小说年度评选中，他的《拯救》荣获三等奖，在第十一届年度评选中，其作品《小曹卖马》荣获二等奖。

晴月出版了长篇小说《四品佳人》《戏台》《泪流成河》《相伴》，其中，《四品佳人》获周口第二届精品文艺成果奖。近年来，其中短篇小说被《天津文学》《海外文摘》《鸭绿江》《百花园》《小小说月刊》《微型小说月报》《小小说选刊》等几十家刊物发表或转载，并有作品连续获奖。

## 文艺动态

## 陪伴

王如

九年寒窗，  
经年苦读，  
毕业近在眼前。  
笑看孩子们的成长，  
苦读孩子们的艰难，  
下定决心——  
陪伴。  
清晨、中午、傍晚，  
一天又一天，  
嘴不叫屈，  
心不喊冤。  
为教育，  
要把“牢底”坐穿。

三尺讲坛，  
四季晴雨，  
日月经年。  
操场上，  
老师学生肩并肩。  
餐厅里，  
老师学生共进餐。  
月光下，  
师生促膝长谈。  
陪伴，陪伴，  
天下为公，  
师生同欢。

## 阳台上的白菜

路雨

每年入冬  
母亲总紧赶慢赶  
在雨雪来临之前  
大地尚未封冻之时  
大老远从乡下老家  
往城里送些过冬的白菜  
说是现从地里摘的  
新鲜 好吃 放心

一棵棵圆滚滚的大白菜  
带着老家泥土的气味  
堆放在阳台上  
嫩生生的菜叶  
包裹得紧致而充实  
像极了童年寒冷的冬日  
母亲把衣衫单薄的我  
紧紧抱在温暖的怀里

## ◎ 随笔

## 结缘板羽球

聂雪颖

“美女，今天周末，下午打球去吧。” 闺蜜梅香和我微信语音通话。“什么球？我会吗？”“会，去了就知道了。”“好，一言为定。”

怀着好奇的心情，我和闺蜜梅香、风梅来到吉鸿昌广场银杏树下。不就是两个乒乓球拍和一个鸡毛毽子吗？我心里暗暗自喜，好学，没什么难的。梅香说，哈哈！错啦，这叫板羽球，是一种健身项目。随后，风梅作为教练教我，我们两个对打。第一下，我发球，球没发成功。第二下，风梅发球，我没接住。梅香说，别泄气，再来。第三下，我发球，球发出去了，偏了。就这样一来二去，慢慢我找到了感觉，总算能和风梅打几个回合。我发现，打快球时毽子像离弦的箭，打慢球时，毽子像一只小鸟在飞。美哉！我随即在网上订了一套板羽球，有空时就来练练，就这样，我成为一名板羽球队员。

初入队伍，不知道谁是队长，谁是教练，球技也不行，掌握不住要领。球拍既然买回来了，就不能半途而废呀。为了不拉队友们的后腿，我和风梅就在广场对面的小公园里悄悄练习。期间，我有幸和王教练打了一次，他向我耐心讲解了打板羽球的要领。我这才知道，想打好板羽球，需要用自己的手腕打，而不是手臂，适当的力度也非常重要的，更重要的是需要队友的默契配合，对方接住球才算成功。还有，什么时候该打上球，什么时候该打下球，这些都需要反复练习，这样才能提升打球技术，达到强身健体的目的。

慢慢的我喜欢上了打板羽球，并对这个小群体产生了好感，很多陌生的面孔在心中成了大哥、小弟、大姐、小妹。我时不时也在微信群里“冒个泡”，摆弄一下文字，我想，这也是和队友拉近距离的一个途径吧。

我是板羽球队的一员，早已把自己的热情融入了板羽球队。结缘板羽球，

我开心，我快乐。在这个大家庭里，王教练创建了一个微信群，名字叫“板羽球健身队”，群主是好收成大哥。大海航行靠舵手，他们就是我们的掌舵人，板羽球队员取得今天的好成绩离不开他们的付出和努力。昨天，听说他们 5 人一组打了 300 多个回合，创了新纪录。几位美女队友更是一道靓丽的风景。今天认识了贾云，她会跳舞蹈，在我们打球休息时，不忘传授大家舞蹈技艺。贾云翩翩起舞，舞姿轻柔动人。她带领大家学习了基本的广场舞动作，大家围成一圈，拍拍手，走走舞步，教练也在一旁学着我们。此时，大家好像回到了童年，在做着《丢手绢》游戏。大家欢声笑语，乐声一片，露出了纯真的笑脸。行人驻足观看，好像整个广场就只有我们板羽球队的人，我们队里大都是“奔六”的人，还有什么不能释怀的，尽情地玩吧，乐吧。

苗苗是队里最活跃的一员。大家问她叫什么名字？她说叫苗苗，姓是西施的施。“臭美，总是爱和美女挂牵。”队伍中不知谁说了一句，“肥料首先要稀释一下，才能壮秧苗。”大家笑声一片。芬姐为人朴实、温和、热情，打球时，总是跟着音乐，踩着节拍。还有万老板，万老板特意为我们球队买了一个大音箱，我们可以边打球边听音乐，还有什么比这更惬意的？

我们板羽球队的故事太多太多，为了健康快乐的目的聚集在一起。王教练还特意板羽球队作诗一首：

板羽球队风景好，  
团结友爱如同胞。  
靓女采美羞荷花，  
俊男心雄比天高。  
散文连载洒甘露，  
倩语抒怀秧茁壮。  
倘若你到队里来，  
青春常驻永不老。  
结缘板羽球，快乐永相随。