



认真工作中的李莉



业余时间李莉常外出打网球

李莉和她的骏马



李莉与爱车的合影

## 打网球、打羽毛球、跑步、爬山…… 但她更爱骑马 交通台名嘴李莉： 我的健身速度

□常江文 / 摄



北京交通广播的美女主持人——李莉，她除了完成自己的主播工作，业余时间她的健身方式很多，打网球、打羽毛球、跑步、爬山……不过，李莉说：“我最喜欢骑马，更喜养马，驾车高速越野也是我的最爱，我很享受‘飞速’健身的感觉，我就偏爱速度和疾驰所带来的刺激”。她曾驾车到过西藏珠峰，穿越了新疆罗布泊，还参加了两届全国场地越野比赛，还拿过全国赛亚军。

李莉平时除了喜欢赛车，还养了匹骏马当宠物。李莉说：“正是因为对马术这项运动的热爱，我曾因为骑马摔断了肋骨，曾经还养了一匹骏马，这匹马是我特意托朋友从内蒙古草原上买来的，属于‘阿拉伯半血’品种，就是说有一半血统是阿拉伯的。在世界上大约有300多个马种，其中最著名的三个品系是‘汗血马’、‘纯血马’和‘阿拉伯马’。‘汗血马’是马中的古代艺术品，现存极少；‘纯血马’是世界上速度最快的马，赛马场上的佼佼者。而‘阿拉伯马’是皇室贵族和富豪大亨们的宠物。如果把‘纯血马’比做马中贵族，那么，‘纯血阿拉伯马’就是贵族中的皇族了。所以我给这位英俊的混血小伙子起名为‘小阿’，每次在马场外的大草原遛马、骑马，都能让我出一身的汗，尤其是对腰部、腿部的锻炼强度很大，刚开始很痛，后来身体就适应了，对塑身、健体的效果很明显”。

### 遛马也能锻炼身体

李莉抚养“小阿”还是在马场里，因为和猫、狗等小型宠物比起来，“小阿”的体形实在是过于庞大，所以只能由马场的工作人员照顾，李莉说主要是在专业训马师的帮助下，才能和“小阿”慢慢建立起他们之间的感情。一匹好的骏马，它的性情非常狂野，所以沟通起来也不是太容易。李莉说：“没有经过训练的马，性

情的确很暴躁，但我不同意以暴力的手法将马驯服，应该是与马进行感情的沟通，要‘拉拢腐蚀’从而让马喜欢你，愿意听你的指挥，才能更好地驾驭它。”

李莉养马的目的并不是只为了骑马，与马沟通感情，赢得马的信任和好感，和马成为好朋友，是李莉的一种快事。还有就是遛马要走很远的路，在不知不觉中就锻炼了身体。

### 大汗淋漓的骑马能健身塑体

李莉说：“我有一次因为工作忙，有好几个月没有去马场看望‘小阿’了，就在这段时间‘小阿’被转移到另外的地方，而我并不知道。后来我去马场，没想到与‘小阿’不期而遇。由于马场的管理非常严格，除了马的主人，管理员是绝对不允许外人靠近，以防出意外。我在马场上认出了它，但是又不敢确定，可爱马心切的我不自觉的靠近了它，还抚摸着它的鼻梁和下巴。管理员看到后着实吓了一跳，赶忙前来制止，可是却看到原本脾气暴躁的‘小阿’却很温顺地晃着尾巴，和我十分亲近。问过之后才知道我是‘小阿’的主人。其实和马打交道时，要看马耳朵，向后背贴着颈部，说明马不高兴，要防止马咬人或踢人。马的嗅觉神经非常敏锐，能靠气味识别主人，在感到危险时马会发出‘响鼻’，马是很聪明的动物，它对主人有强烈的依恋和信任感，同时，马对人的态度也好恶分明，要想驾驭它，仅靠勇敢是不够的，还要善于和马沟通，主动赢得马的好感，才会达到目的。”

养马和一般的宠物最大的不同就是可以骑在马背上纵横驰骋，感受人马合一的微妙感觉。李莉说：“我喜欢人马合一的骑乘感，与马交流中，你身体的每一个动作，马都会心领神会，可以尽情享受那种飞一般的自由感觉，与此同时，我也会大汗淋漓，达到健身塑体的效果。”

劳动者  
周末

情趣

责任编辑 高铭  
式设计 李媛  
版式设计 周薇  
李亚楠  
杨琳琳