

邵书峰 延庆县文化宫

排名是为了激励自己 重在养成锻炼习惯

□本报记者 马超

今年55岁的邵书峰从2000年开始，一直担任延庆县文化宫主任，负责职工文体活动的宣传。在生活中，邵书峰还是一名健步走达人，长期占据市总健步走121软件榜首。

“我是把健步走当做锻炼身体，不是为了软件排名而健步。考虑到年龄原因不太适合跑步，因此我就选择了健步走来锻炼身体，至今已经坚持了5年。”邵书峰说。

市总没有推出健步走121软件以前，邵书峰每天都要走10公里左右。自从今年市总推出健步走121软件后，邵书峰就开始使用软件计步。每天，使用的职工只需要健步走7.5公里就算完成任务。

每天早上5点半左右，邵书峰就起床了，穿好衣服后，到家附近的江水泉公园健步走，走两圈差不多是4公里，然后再回家，一看计步器，差不多就是8公里了，已经全身出汗了。回家洗脸洗澡换衣服，一天工作都清清爽爽。

每天吃完晚饭后，邵书峰还要坚持出去健步走，但距离相对比较近。“我健步走的主要目的还是锻炼身体，上下班不使用计步器，开始锻炼后才使用计步器计步，目前我的习惯已经养成，都是一早一晚健步走。”邵书峰说。

夏天，5点多已经天亮，冬天，天亮时间比较晚。夏季健步走起床没有问题，可是一到冬天，天冷，邵书峰一开始也不太想起床，但一想到锻炼身体，他又坚持了下来。

让邵书峰难忘的是，有一年冬天的早上，他从



家里出来后，天还没有亮。路上的路灯也坏了几个，正在走的时候，突然后面一辆自行车骑过来，把邵书峰撞倒在地。肇事者是延庆一家饭店的厨师，因为赶着要上早班，厨师留下电话后，邵书峰继续健步走。邵书峰走完8公里后，回家一看，裤子破了，膝盖磕破皮并且流血了。此时，邵书峰给厨师打了一个电话，厨师说：“我给您买一身新的运动服吧，再买点东西来你家看你。”邵书峰说：“你不用来了，有你这话就行了。”

邵书峰是一个善良的人，他考虑到厨师生活不容易，婉拒厨师上门探望他。

虽然小有损伤，但邵书峰依然坚持健步走。这件事情，他也没有在办公室提起过，也没有影响工作，“不能因自己健步走受伤的事情影响自己的工作。”邵书峰说。

“要发生这种事可能别人就不坚持了，但我还是坚持健步走。自此以后，我都是走便道，再也不走自行车道了。”邵书峰说。

目前，邵书峰依然坚持着健步走。

李凤珍 密云县经济开发区工会 上下班的路5公里多 一个小时就能走完

□本报记者 王路曼 文/摄

“现在，走路上下班都成为我的一种习惯了。”说这话的人叫李凤珍，是密云县经济开发区工会副主席，她现在在健步121平台上的排名为147名，曾经的最好名次为83名。

李凤珍告诉记者，她是今年3月份开始使用健步121软件的，期间除了有一个月因为工作太忙，其他时间她都坚持健步走。“早晨六点半出门步行上班，下午五点下班步行回家。每天都是如此。”李凤珍指着家与单位之间的这条路，笑着对记者说，这条路大约5公里多一点，一个小时就能走完。

“以前，我是开车上下班的。”李凤珍笑着说，“上班路并不长，开车实在是浪费资源。”其实，在使用健步121软件之前，李凤珍就常常冒出走路上下班的想法，既锻炼身体，又节能环保。“可每次虽然下了好大的决心，但总坚持不了半个月，就懒得走了。”李凤珍说。

今年3月，密云县总工会在全县范围内推广健步121软件，李凤珍就作为第一批用户开始使用，“健步121软件每天都会设定任务，完成任务之后，还能有奖励。”李凤珍笑着说，开始健步走的那几天，就是为了完成任务，领取奖励。

可仅仅是在单位的运动量远远不能完成软件所设定的任务，于是，走路上下班的想法，再一次被李凤珍落实到了行动上。为了保证走路上下班的安全，李凤珍动员了几名同事，跟她一起走路上下班，还帮同事下载了健步121软件，大家一起用软件督促、激励自己。



公里数、步数……每天李凤珍和同事们都会相互监督和比较。“结伴而行，让我们的上下班路变得非常有乐趣。”李凤珍告诉记者，他们每天走的那条路是沿着白河河畔，一路的风景非常美，“简直是一路花鸟一路歌啊。”李凤珍说，她走路上下班已经半年多了，这一路上的风景在她手机里也快呈现四季不同了。“现在，正值深秋，走在绚丽的色彩当中，简直是一种享受。”李凤珍和她的同事都陶醉不已。

“健步121软件的奖品也非常吸引人。”李凤珍拿着手机向记者展示，用软件的前几个月，她每个月都能有抢奖品的机会，或是购物券或是电影票，获得奖励的惊喜让李凤珍他们更有动力坚持健步走了。

慢慢地，健步121软件在李凤珍的同事中间传开了，李凤珍也热衷于教大家使用软件。“现在，我们单位用这个软件的人可多了，随着用户量的增加，抢到奖品的概率也变小了。”李凤珍笑着说，但即便没有奖品，大家坚持运动也成为了一种习惯。

冬天即将到来，李凤珍和同事们都说，他们不惧寒冷，将坚持继续健步走上下班。

哈骏 北京市文物局博物馆处

往年体检十几项不合格 今年只有四五项了

□本报记者 杨琳琳 文/摄

刚成为哈骏的微信好友，哈骏就给记者发来了“健步121，绿色好生活”的软件下载链接，邀请记者加入。“这个软件开始的时候用着不习惯，但是用习惯就好了，特别好使，特别有用。”北京市文物局博物馆处处长哈骏笑着跟记者分享着。从开始对这个软件不习惯，到用后好评，再到现在的离不开，哈骏就是这样一步一步喜欢上“健步121”这个软件的。

刚开始使用时，由于用的不熟练，常常会出现走了没有显示，没有运动时积分反而增加了……为了弄明白原因，哈骏认真阅读了好几遍软件使用说明书及积分规则。4月的一天，哈骏正式成为了“健步121”的粉丝。“我记得这个软件从3月份就开始推行了，所以我加入的时候排名是930多名，今天我的排名已经是第523名了，进步了400多名呢。”哈骏说。

对于哈骏来说，每天完成最高的里程任务7.5公里已经是小菜一碟了。早上不到七点，哈骏就到了单位，安排一下一天的工作之后，哈骏就开启了一天的“运动模式”。早上上班前锻炼两三公里；正常上班时间，忙碌工作也能走上两三公里；晚上，回到家之后，还要到小区的操场上走一个小时。“现在我对健步走已经上‘瘾’了，尤其是晚上疲惫的时候，一定要走一走，这样第二天才会有精神。”

10月份，哈骏健步走没有拿到满分，说起这件事哈骏有些遗憾，哈俊记得很清楚那一分是在10月1日丢的。原来10月1日晚上11点多，哈骏想起自己还有一点“里程任务”没有完成，于是就赶快行动了起来。但是遗憾的是，没有抢在时间之前完成，10月2日就到了，于是10月1日就差一分没拿到满分。从这之后，哈骏就把健步走的时间尽量提前完成。

俗话说“凡事做一天容易，难的是做一辈子。”坚持健步走的这段时间，哈骏从中领悟到了很多。哈骏说：“别小看这个软件，它锻炼了我的意志，让我变得更加严谨。最大的收获还是健康。”

今年体检当天，哈骏觉得自己状态不怎么好，但是结果却让哈骏很意外：只有四五项结果不正常。往年，哈骏的体检报告上会有十几项不合格，像甘油三脂、血脂等多年的不正常“专业户”今年都正常了。直到11月8日，哈骏一共走了1645.2千米。哈骏说，他会坚持走下去，不为别的，只为有一个好身体。