



## 宋桂红 北京住总集团轨道交通部 健步121 全家总动员

□本报记者 马超

“健步走让我放松心情，舒缓压力，增强自信，强健体魄，快乐工作和生活。”健步达人、来自北京住总集团轨道交通部的职工宋桂红说。

宋桂红说，健步走早在几千年前就被中国古老中医论述为“百炼之祖”，也被誉为医学之父的希波克拉底称之为“人类最好的医药”，这并非虚言，已有许多研究证实，有规律性的健步走，可增加人身体所有部位的健康，她从中受益。

“加入健步121之前，我的工作压力大，颈椎、腰椎都不好，情绪急躁，心情抑郁，一度觉得生活很无乐趣，简直就像是40岁年龄、60岁的心理年龄加身体状况。自从加入健步121之后，彻底改变了我生活状态，使我变得自信、健康并快乐起来。”宋桂红说。

宋桂红家离美丽的京杭大运河不到2公里，之前，她觉得2公里不近，每次去那里都要骑车或开车去。现在，她每天吃完晚饭都要去河边健步走至少6公里。放眼望去：美丽的晚霞，炫丽独特的大桥，别致的木栈道，泛着波光的水面，偶尔还会有鱼儿跃出水面，野鸭游过，岸边随四季变换的多彩植被，有着悠久历史的漕运码头……如此的境地，怎能不叫人卸下压力，放松心情？

刚开始时，由于宋桂红不常运动，她觉得走了两三天最痛苦，可能会脚疼、腿疼，浑身哪儿都不得劲。大腿两侧肿胀、酸痛。上下楼梯得慢慢往上挪，姿势特别难看。不过身体慢慢会自行调整，坚持一段时间后肌肉便不再酸痛。以后每天增加一定的里程，慢慢到现在平均每天必须走完8公里，有时最多一天累计下来要10多公里呢。

“健步走让我从开始被动坚持过渡到主动锻炼。不知不觉中我加入健步121已经8个月了。颈椎病、腰椎病再也没有犯过，仅仅3个月体重就减了10斤，身材也变得匀称了，以前的衣服又能穿了！”宋桂红说。

宋桂红告诉记者，“那个整天无精打采的我消失了，取而代之的是一个精神焕发，面带自信、健康阳光的我。身边的同事都说我像变了一个人，问我变身的秘籍。121就是秘籍，就这么简单。我就真心的建议大家能走路就不骑车，能骑车就不开车，真的是一举多得，不仅环保而且健身。”

在宋桂红的影响下，她的老公、儿子、亲戚朋友都参与到健步走运动中。她现在是健步121总排名40，她老公是月排名第一，儿子每天写完作业也要到小区里走上几圈。全家不仅参加了9月19日怀柔雁栖湖的13公里环湖健步走，还参加了市总工会10月11日密云蔡家洼的健步走活动。

宋桂红说，生命在于运动，运动有益健康，这已经成为人们的共识。千万别小看走路，走路是一种缓和、全身性的运动，而且不分男女老幼，没有时间及场地限制，亦无需花费大笔金钱添购器材设备，是方便且易于实现的运动形式，何而不为！



## 看丹中学的教师 健步者增多了 病假条减少了

□本报记者 阎丹

北京丰台看丹中学校长李迎红告诉记者：“学校领导一直高度重视教师的身心健康，而北京市总工会研发的‘健步121’软件则为学校提升教师的职业幸福指数提供了一个良好的平台。”

现在，老师们闲暇时津津乐道的大多是“走满7.5了吗？”“进阶任务别忘了呀！”“前进了几名？”“抢到卡了吗？”等等诸如此类的话题。教师们步行上下班的增多了，课间在操场上健步的增多了，生病请假的减少了，教师团队充满了正能量，幸福指数因健康快乐而提升！目前，看丹中学已有42位教师下载使用了健步121，其中从4月份开始一直坚持到现在的有16人，总排名一千以内的20人，500名以内的13人，300名以内的7人，100名以内的4人，最高名次24名。

工会主席王春季在接到推广“健步121”通知后，第一时间就积极行动起来，请学校的电教老师在全体会上为大家做了软件下载安装使用的培训，倡导大家为了健康走起来。于是，一些能玩转智能手机的中青年教师率先下载了软件，当他们抢到总工会发的第一张京东卡的“鼓励”后走路更起劲了，并且极力鼓励其他老师使用健步121软件。有的老师总是安装不成功，学校就请电教老师帮助老师逐个

安装；有的老师安上后不会用，学校就请年轻老师做经验分享。

为了激发大家的健步热情，校工会组织了丰富多彩的活动。校运会压轴活动改为教师健步比赛，在全校学生的呐喊喝彩声中教师们健步如飞；秋游组织教师去古北水镇健步，教师们一边欣赏古镇秋韵一边完成健步任务；把健步活动常规化，鼓励教师课间到操场健步，用激励机制调动老师参与的积极性。不同年龄段的老师更是从“121”健步走软件中受益。

此外，学校工会组织职工们积极参加市总工会的活动，以市总工会组织的密云玫瑰情园“健步足迹，绿色生活——2015年首都职工健步走活动”为依托，学校工会号召教师们一起前往，最终有22人参加了密云健步之行，超过学校总人数的三分之一。

为了让更多的教师加入到健步行列中来，下一步看丹中学工会打算借助每年的体检对教师的健康情况做追踪比对，用数据打动更多的老师加入；建立健步微信群，交流经验，分享心得，互相鼓励完成任务；利用节假日组织老师参加线下健步活动。

李校长表示，健步121活动使教师们能保持良好的身体状态和工作心态。

## 王超 大兴青云店粮食收储库 加入“健步121” 中奖《劳动午报》

□本报记者 孙艳

今年的5月4日是王超第一天使用“健步121”软件。王超的工作单位距离家2公里。原本每天王超骑自行车上下班，用了健步走软件之后，针对7.5公里的总路程，王超改成了步行上下班。“这样来回是4公里，然后每天中午休息时间我再走剩余的3.5公里，早中晚的行走三部分加在一起就能有效的完成任务。”

王超告诉记者，想来已经坚持半年的时间了，但是一开始他差点儿就放弃了这个软件。“起初，由于对软件使用不习惯，确实想到过放弃。好在后来适应了，再加上奖品的诱惑，促使了我接着坚持。”可能也是刚开始用，对软件使用不太熟悉，让王超丢了分，总是得不到让人羡慕的170满分。

要想干一件事情就要坚持干下去，而且要逐步完善，这是王超一向的做事风格。坚定信心的他，用了一周左右的时间对这个软件进行了突击学习，让自己进入了170满分的队伍里。

功夫不负有心人，在一天一天的努力之后，一个又一个的满分也就到手了，王超的名次也从最初的3000多名飞快的提升，终于在6月份获得了月度奖的资格。“但我自己没能抢到中意的京东卡，不过得到了一年的《劳动午报》。现在，我每次收到《劳动午报》的时候，都在想，这都是我一步一步走出来的，《劳动午报》见证了我每天的健身行动。”

在第三季度的排名中，王超获得了北京市总工会组织的121健步走季度奖励，还被邀请参加了“2015年首都职工健步走金色密云行”活动。“活动



在清新美丽的密云玫瑰情园举行，我们大口呼吸着新鲜空气，放飞心情，拥抱亲近大自然……”王超回忆起上次的活动表现出非常享受的样子。

“健步121”不光让王超养成了健步走的好习惯，还结交了很多热爱运动的朋友，他成了积极分子，成了群主。现在，王超的手机里所有的APP中，“121”成了使用率最高的软件之一，通过软件的“公共晒场”、“走步圈”两个相互交流的板块，找到了很多爱走步、爱运动的朋友，后来在大家的提示之下，王超建立了微信群，已经加入了120多人。大家在群里交流了很多关于软件的心得，相互之间也成为了朋友。

“健步121不仅帮我获得了健步知识，收获了健康，还改变了我们的精神面貌，让我们更好的投入工作、享受生活。”王超告诉记者。

“健步121”对王超的帮助非常大。他会一直走下去，而且已经离不开它了。半年的时间，王超不但成了市总评选出来的“健步走达人”，还养成了健步走的习惯。在午休时，王超会围着粮仓健步走。