

宋国臻 北京市教育矫治局

每天健走一万步 骨质疏松有好转

□ 本报记者 李一然

几年前，身高1.80米，年近50岁的北京市教育矫治局干部宋国臻体检时，被医生告知“骨质疏松严重，吃药没用。”今年，宋国臻再次体检时，他的骨密度值不但没有随年龄的增长而降低，反而有所提高，让医生感到有些意外。

“我没吃一片补钙的药，就是坚持健步走，尤其是市总工会开发的‘健步121’手机APP上线后，从今年7月开始使用‘健步121’，每天至少走一万步，最多一次连续走了三万四千步，25公里。下雨天在地下室走，出差、休假旅游也坚持走，一天不落。现在每天的工作和以前一样，可每天都精神饱满，浑身轻松。”宋国臻对记者说。

宋国臻每天早上5点起床后，开始健步走，走几公里身上会有汗。中午，宋国臻在单位吃完午饭后，就和同事在附近的公园走，一般围公园走一圈，四公里。宋国臻每天晚上11点睡觉，不过上床前，他也要在住家小区走。算下来宋国臻平均每天健步走两万步。

双休日、节假日不上班时，宋国臻就在住家附近公园或小区里走。今

年7月份一个周日，天不好下大雨。宋国臻在屋里转了会儿磨后，开门往出走。妻子问：“下这么大雨还出去走。”“出去转转。”宋国臻说完出了房门。外边的雨实在太大，无奈之下，宋国臻便到地下室健步走。那天，宋国臻照样走了两万步。

以前，宋国臻陪妻子逛商场，是妻子逛，宋国臻找个地方等。可自从参加了市总工会的健步走活动后，每次陪妻子逛商场，宋国臻都跟着走。而且有时妻子逛累了要回家，可宋国臻意犹未尽，还不停地走。妻子问怎么了？宋国臻说：“没走够。”

今年8月份宋国臻休假，他一个人开车四小时，带着妻子、女儿到了河北崇礼旅游，到达崇礼时已是满天繁星。入住旅馆后，宋国臻坐不住了，要出去，因为当天他还没健步走。崇礼人生地不熟，既然拦不住宋国臻去外面健步走，为了安全起见，宋国臻的妻子、女儿，这天晚上陪着宋国臻在崇礼城中小河边，灯光明亮的步行道上绕圈，开始了一家三口的健步走。这晚，宋国臻同样走了一万多步。

王国治 英特塑料机械总厂

三公里内不开车健身环保两相宜

□ 本报记者 阎义

王国治每天一早就来到单位，做的第一件事情就是围着厂子“溜达”一圈，身上冒出汗了之后，才开始做自己的本职工作。王国治把每天的徒步称为“溜达”。他说：“一边‘溜达’，一边是了解厂里的情况，一举两得。”

近60岁的王国治从小就酷爱体育运动。在上小学的时候，王国治是学校里的积极分子，多次代表学校参加通州区小学运动会。他的体育课考试成绩一直名列班里的前茅。王国治尤其热爱踢足球。下了课，在操场上经常能够看到他和同学们踢足球的身影。他说：“那时候，我们就开始踢五人制足球了。踢这样的足球，特别能够练控制球、盘带、一对一的过人等基本功。每一场比赛，不按时间计算，而是按照进球多少计算，谁先进3个球，谁就是胜利一方，被灌3个球的一方，算输球下场，换另一拨同学。跟我一方的同学，总是能够赢球，能够多踢一会儿。同学也愿意跟我一方踢球。这样，很多同学都能够踢上球。”

上潞河中学后，王国治把喜欢体育运动的兴趣带到了中学。王国治说：“中学的体育项目比小学增加了很多。我不仅踢足球，还打篮球。我们打篮

球是三对三的半场攻防演练，谁投进一个球后，再到中场发球，接着再打。同一个篮球场可以有四支球队同时在打。这时，我特长不是篮球，而是长跑。体育老师把我选进了长跑队，算是走入了正式的专业训练。”每天早晨，王国治总是第一个出现在学校的田径场，围着400米跑道跑上十几圈，跑得满头大汗。他说：“田径场上跑圈，回到教室里一坐就是半天，真是劳逸结合。”运动场上异常活跃的王国治学习也非常突出，学习成绩在班里一直是数一数二。王国治说：“踢足球、打篮球同时也是练反应能力。这是我学习成绩好的原因之一。”

中学毕业后，由于王国治的身体素质等各方面的条件都比较好，被征召入伍。他对记者说：“这样的‘溜达’是从部队养成的。”部队的训练量远比在中学的训练量大，仅负重步行一项，一天走十几公里，是家常便饭。像王国治这样的城市兵都不掉队，他甚至超过了以吃苦耐劳著称的农村兵。王国治自豪地说：“刚开始，有的农村兵还讥笑城市兵，后来，他们看到城市兵的表现后，不得不佩服。”王国治转业后来到工厂，每天跑步、徒步的习惯也带到了工厂。他每天来的最



今年10月中旬，宋国臻到黑龙江出差。当地早晨的气温，已是零下一两度。而习惯了每天早上健步走的宋国臻，依然推开房门，呼吸着北京少有的新鲜空气，一个人开始在住地的空场上进行每天必须的健步走。

“你一次健步走最长有多远？”记者问。“最长的是一次一口气走了25公里，三万四千步。地点是在延庆康庄，市总工会组织的健步走活动。”宋国臻说。

如今，市总工会的职工“健步121”，已经融入了宋国臻的生活。工作、生活、健步走，已成为宋国臻一样也不能少的生活内容。而且更让宋国臻感到快乐的是，在北京市教育矫

治局工会的带领下，总工会的“健步121”活动，备受该单位职工欢迎，每天中午，几乎无人待在办公室，而是都到附近的万丰公园去健步走。采访那天，记者约好下午一点半到矫治局，因提前到了20分钟，结果到后联系一位负责外宣的女干警，电话中这位女干警让记者多等一会儿，因为她还和几位同事在万丰公园健步走。

采访结束前，宋国臻拿出手机告诉记者，现在他还有每天必做的一件事，就是在单位健步走微信圈内发微信，告诉大伙自己今天走了多少步，同时给喜欢健步走的同事点赞。“当然看到有同事给自己点赞，自然也很高兴。”宋国臻笑着说。



治欣然接受了厂工会主席的建议。王国治获取了“健步121”的软件。王国治使用了这个软件后，了解到了更多的健步知识。

王国治说：“这个软件使运动爱好者群体能够线上线下联系。在线上可以通过‘走步圈’功能进行集体健步活动；在线下可在规划好的路线上设置不同的完成点，将个人运动与群体运动的乐趣巧妙地结合在一起。计步页面上方的地图，可以显示我的当前位置、运动轨迹，还可将计步情况上传至云端进行分享，并统计每月、每季度、每年度的计步情况。折线图更是监督着我一个月的走步情况，偷没偷懒软件都能记着。同时，还可赚取积分，赢得电影券、体质进阶测试、电子购物券、千元‘北戴河疗养礼包’等大奖。这样的健步走谁不愿意参加呢！”

王国治的行动，也带动了全厂职工。王国治高兴地说：“全厂300多名职工中，有三分之一的职工参加，而且很多是年轻人。”现在，王国治在出行的时候，三公里以内不开车，既为环保做出了贡献，也锻炼了身体。他说：“几十年来，我远离打针吃药，医院的门朝哪边开都不知道。”

早，围着工厂跑上几圈。休息日时，他早早起床，还要跑上几公里。工厂里每次举办运动会，他参加的项目也比别人多。

今年初，厂工会主席告诉王国治市总开展了“健步121”活动，以王国治的能力，可以参加这个活动。王国