

■职工球侠

北京联通密云分公司 职工单宏涛:

羽毛球运动 让我朝气蓬勃

□本报记者 王路曼 文/摄

45岁的单宏涛是北京联通公司密云分公司的一名资源管理员，自小就喜欢运动的他，在同龄人中，绝对算得上是健壮的。当很多四十多岁的男人挺着啤酒肚，上楼都会大喘气的时候，单宏涛匀称的身材和健康的体魄非常惹人羡慕。

记者在密云区总工会举办的羽毛球比赛中，第一次见到单宏涛。球场上，冷静沉着的单宏涛善于观察，出手果断，作为联通密云分公司羽毛球队的主力队员，面对年轻的对手，表现老练的单宏涛反而拥有更多优势。

单宏涛说：“羽毛球运动就是这样，要拥有很好的体力，要善于观察对手，善于做出预判，还要果断出手，将球打向对方，并为其制造困难。”因为喜欢羽毛球运动，单宏涛几乎把所有的业余时间，都用来打球和练球，现在已然成为业余羽毛球运动的好手。

说起最初开始接触羽毛球运动的时候，单宏涛把故事追溯到2003年“非典”期间，“那时候，因为特殊时期，我热爱的足球运动被叫停了，很多人都不愿意凑到一起踢球。”单宏涛告诉记者，也正是因为如此，不想停下来的单宏涛开始接触其他运动项目，“我希望坚持运动，能让我更加精力充沛。”

而羽毛球运动，入门容易，受场地、人数影响较小，就成为单宏涛的首选。“本来想过了‘非典’，还和兄弟们一起踢球，可自从爱上羽毛

球，我就再也没有停下来了。”单宏涛笑了笑，告诉记者，他发现，在从事羽毛球运动过程中，不但锻炼了他的体能，还让他身体更加灵活，反应更加机敏，注意力更加集中。

当然，随着年龄的增长，像足球这样身体对抗较强的运动，已经不再适合单宏涛了。

后来，单宏涛加入到了公司职工自发组织的羽毛球俱乐部，跟拥有共同爱好的同事在一起，单宏涛打球更起劲儿了。“现在，我们每周都有两次活动，晚上6点到9点。”单宏涛和同事利用业余时间练习羽毛球，还代表企业参加市、区不同级别的比赛。“与更多的高手交流和对抗，才能对我们的球技提高有所帮助。”单宏涛说。

现如今，45岁的单宏涛身边有很多二三十岁的年轻职工都非常喜欢羽毛球运动，而他也十分愿意与更年轻的职工在一起运动，“因为跟他们在一起运动，我也更加朝气蓬勃。”

其实，在单宏涛看来，无论参加什么类型的体育运动，除了运动本身对身体健康所带来的好处，对于体育精神的理解，也能促使他更好地投入到工作当中。“不服输、不气馁、坚持到底，把这些体育精神运用到工作中，再艰巨的任务，再复杂的工作，也都难不倒我们。”单宏涛说，“还有双打中的团队配合，这些都是我在运动过程中积攒的财富。”



■职工体育



通州4000名职工 健步走

昨天，“文明职工，健康生活”2016年通州职工健步走活动在通州大运河奥体公园举行，该活动由通州工会主办，苏宁易购协办，4000名通州区职工参加。此次健步走活动分为5公里和10公里两条路线，通过健步走的形式，倡导全民健身、绿色出行，践行低碳环保的生活方式。

本报记者 孙妍 摄影报道



东城职工羽球 赛场热度高

4月26日至27日，“快乐工作，健康生活”东城区第六届职工羽毛球比赛在地坛体育馆举行，来自全区32个单位的56支代表队，300余名干部职工参加比赛，最终决出前八名。在两天的紧张赛程中，运动员们充分发扬了顽强拼搏的体育精神，让赛场热度不断升温，赛场上职工们展现了团结拼搏、奋力争先的精神风貌和精湛的球技。

本报记者 边磊 万玉藻 摄影报道

建工集团职工足球比赛鸣哨

本报讯（记者 曹海英）4月23日，建工集团“四建杯”职工足球比赛在亦庄体育中心鸣哨开赛，20支球队报名参加。比赛采取7人制，分小组单循环积分和交叉淘汰赛，各组积分前两名的球队将晋级第二阶段比赛，最终决出冠亚军。

为彰显职工的体育风范，弘扬体育道德，竞赛组委会还设置了体育道德风尚奖、优秀组织奖、特殊贡献奖和最佳射手奖等奖项。为保障比赛的顺利进行和参赛职工的身体健康及赛场安全，参赛单位的工会组织为参赛的256名队员全部进行了体格检

查，投保了“短期意外伤害保险”，力所能及地为参赛职工解除后顾之忧。

本届足球比赛由建工集团工会主办、建工四建公司工会和集团职工足球协会承办，其成绩计入建工集团第六届职工运动会团体总分。

城建十六公司乐跑团:

乐跑带来健康也带来快乐

天气转暖后，城建十六公司乐跑团恢复了每周一次的“乐跑”活动。我们爱好运动的同事们在一起，从寒冷的冬天跑到了温暖的春天，迎来了暖暖的春光，盛开的繁花，湛蓝的天空以及一如往日的快乐奔跑。

回想第一次参加乐跑团的活动，站在奥林匹克森林公园跑道的起点，看着向前延伸的5公里漫长跑道，根本不知道能否坚持到终点。经过15次乐跑活动，经过秋风、冬雪的洗礼，来到暖春，“乐跑”带给我的不仅是健康的体魄，更是勇往直前的快乐心境。

1公里。做完热身运动，我们随着跑步者的人流，迈着轻快的脚步，跟同事互相鼓励着开跑。2公里。跑道两旁柳树摇曳着嫩绿色的枝条，小草也从冬季长长的休眠中醒来，悄悄探出头，注视着跑步的人群。3公里。粉色的花瓣在微风的轻抚下，漫天飞舞，下起阵阵花雨，让已经满头大汗的跑者忘记疲劳，坚定地迈开脚步继续向前。4公里。一大片开阔的湿地，芦苇还未生长，树木也没长出叶子，显现出与桃红柳绿的春天极不相称的景色。但是暖阳还在，蓝天依旧，胜利在望。只剩最后一公里的路

程，大家不顾疲惫，纷纷加快了脚步，心情愉悦地向终点发起冲刺。5公里。不远处湖水在太阳的照射下泛着闪闪波光，先到达终点的同事用灿烂的笑容和鼓励的话语迎接陆续到达的胜利者。

无论跑步速度快慢，参加“乐跑”的每个人脸上都洋溢着快乐的笑容，这就是运动的魅力，“乐跑”的魅力，也吸引着越来越多的人加入到“乐跑”的队伍中。如今，5公里的路程对我们来说已经不在话下，未来我们还会向10公里跑、半程马拉松发起挑战。我奔跑，我快乐！

(雷蕾)