



“你是我的姐妹，你是我的Baby。Oh Yeah，珍爱这份感觉……”北京师范大学有两位没有血缘关系却胜似亲姐妹的教师，她们通过校工会组织的体育活动结缘，因为共同的锻炼爱好相知，继而成为密友，如今双双担任了教工文体协会的会长，被同事戏称为校工会社团品牌的“形象代言人”。

北师大“张家小姐妹”： 结伴锻炼绽放青春芳华

□本报记者 任洁

不同部门 爱好相同

张怡，在北师大珠海办工作，业余担任北师大教工舞蹈协会会长。张阳，在北师大天文系办公室工作，业余担任北师大教工青春健身协会会长。同为“80后”相差有5岁，分属不同部门，入职时间也不同，在学校工会组织参加的2017年学院路地区高校教职工羽毛球团体邀请赛中认识，两个北京姑娘发现彼此的脾气秉性、兴趣爱好特别像，相见恨晚，于是相约开始一起锻炼。

两人都喜欢体育，打羽毛球、健身、长跑样样在行，几乎每天都利用中午、晚上的业余时间到校内健身房和体育馆锻炼。友谊与锻炼相互促进，两人的感情越处越好，因为总是同时出现，以至于学校里很多人都分不清她们，连特别熟悉的有时也会叫错人，这时两个人的回答非常默契，“没关系，她就是我，我就是她，您和我说也是一样哒。”

2019年3月14日，她们第一次在校内约跑。“那天阳光正好，微风不燥，我们在操场上跑跑走走三公里，觉得犹未尽，就开始五公里、八公里加量跑。”回忆起当时的情景，张怡很兴奋，她说自己虽然喜欢运动，但最初不爱跑步，觉得太枯燥，是因为张阳拉她一起才开始跑。“我们边跑边聊，没力气说了就听着对方的脚步给自己加油，友情让长跑这么枯燥的事情变得有趣，值得期待。”

6月12日，她们第一次跑出十公里，从此活动范围从校园扩展到周边公园——莲花池、玉渊潭，再进入什刹海、

天坛、地坛、陶然亭、先农坛，每次起步都是十公里，北京很多景点都留下了她们的足迹。即使中间有一段时间两人去外地学习、工作，也要连线一起跑步。

跑马拉松与健身

2019年7月，在校工会组织的教职工社团工作交流会上，北师大长跑协会会长贾继娥鼓励她们可以尝试跑马拉松，那天正好是延庆森林半程马拉松赛报名日，她们商量后立刻报名，开启了两人的跑马之路。在2019年末首届和2020年10月第二届中国教育半程马拉松赛事中，张怡和张阳都入选了官方配速员团队，她们热情洋溢的微笑和服务给参赛选手留下深刻印象。

健身是两个人的另一大爱好。她们说，健身在自己的生活中如同吃饭、睡觉一样自然而美好，所以几乎每天中午都会去学校健身房锻炼一个小时，主要进行器械抗阻训练加有氧训练，累的时候互相打气，指出练习时存在的问题，仿佛是对方的健身教练。“健身是一件细水长流的事情，而且是唯一努力就能看到改变的项目。”张阳对健身的热爱从话语中可见一斑。

建立协会传递快乐

因为真心喜欢，也愿意为此劳心劳力，2018年，在学校工会的支持下，张阳牵头成立教工青春健身协会，选场地、聘教练、招会员、建章程一气呵成，让更多健身爱好者相聚起来；同样热心肠的张怡则成为舞蹈协会会长，为志同道合



者服务，帮助大家在紧张繁忙的快节奏生活中找到一处身心放松的栖息之所。

健身协会每周一至周五的中午开展活动，现有固定会员50多人，大家一起上健身课，战绳踏板瑜伽球、哑铃壶铃弹力带，有氧与无氧课程相结合，达到强身健体、塑造完美身形的目的。舞蹈协会则每星期上两次课，每次课两小时，练习内容包括爵士、弗拉明戈等青春时尚舞，古典舞以及民族舞，目前参加活动的新老会员有100多人，每学期固定参加活动的有40人左右。看到会员游刃有余地完成一项动作，跳出一段段翩翩舞姿时，两人成就感满满，再辛苦都觉得值了。

在她们精心尽职的组织下，协会活动受到大家的广泛认可，舞蹈协会被评为2018-2019学年北师大优秀社团协会，青春健身协会获评2018-2019学年良好社团协会。锻炼让这对小姐妹保持好心情，工作上再难再累，打个球、跑个步、撸个铁，立马满血复活，继续投入繁杂的工作中。两人在锻炼中彼此鼓励，分享工作和生活中的大事小情，互相帮着出主意，面对再大的困难都觉得没啥过不去。

“愿我们阳光下是个孩子，风雨中做个大人。”这就是北师大的张家小姐妹，红尘做伴，沐浴风雨，志同道合共绽青春芳华。

征稿启事

当“没有作业，母慈子孝；一写作业，鸡飞狗跳”成为热梗；当“辅导孩子作业如何控制情绪”成为热搜……家有

儿女的你们，是否也有槽要吐？有故事要讲？有欣喜要分享？有疑惑求解答？《劳动者周末》开设的“家教园地”栏目，

向广大家长征集养育儿女的话题与故事。如您有养育故事、经验，包括您感到困惑的育儿话题，都可以写给我们。

投稿方式：
邮箱ldwbjyjd@126.com
午报小编在这里等您。