



北方出租公司刘永成：

# “动”起来“笑”起来 让生活更精彩

□本报记者 杨琳琳/文 彭程/摄

在北方出租公司提起副总经理刘永成，职工们都会忍不住说“文能当主持人，舞跳得也不赖，文‘舞’全才。”“步入中年的人，跟小鲜肉一起跳舞毫无违和感。”“会表演魔术，跟他在一起总是惊喜连连。”“身材保持的特别好。”在北方出租公司组织的越野赛上，刘永成也每每会碾压不少年轻人。听到职工们对自己的评价，刘永成笑了，说：“我的冻龄秘籍就是运动、快乐。”

说到最开始“动”起来，刘永成清楚地记得是2003年。“2003年，非典肆虐，我当时是一个简单的想法，得运动起来，提高大家免疫力。”当年，刘永成就跟几位同事行动起来了。他们利用单位一个废弃的锅炉房，买来几台设备，就练了起来，后来越来越多的职工爱上运动，刘永成更是“停不下来了”。

“也正是从那时候，我开始爱上跑步了。下班后在昏黄的灯下跑上一会儿，大汗淋漓的感觉真是太爽了。”刘永成介绍道，“其实跑步并不是你想象的那么简单，需要讲究正确的方式方法。才能真享受到跑步带来的乐趣。”迈开腿之后，刘永成结交了很多跑友，没事的周末，一起跑步成了一道亮丽的风景。而也正是因为跑步，让刘永成从另一个角度领略了北京的一年四季，迷上跑步的同时，也让他更爱上了北京。

2010年，开启跑步之后的第7年，当年48岁的刘永成跑完北京马拉松比赛后，顺利拿到了国家运动员二级证书，这对刘永成来说是一个不小的激励。“2010年的马拉松比赛不像现在这么火爆，报名就能参加。”刘永成说，“全程42.195公里，起点是天安

门，终点在奥体中心，我跑了三小时零八分。那天下着小雨，跑完我身体的状态也很好。”

从2003年开始，到现在，跑步已经陪伴刘永成走过了18个春夏秋冬。刘永成除了跑出一副强健的体魄之外，也给他的人生增添了一份坚毅。如今，新冠疫情突发，刘永成坚信人们通过科学防疫和适度运动终将战胜病毒。

除了跑步是刘永成的最爱，魔术也是他的“必杀绝技”。

“当空空的容器里突然变出满满的巧克力时，老人们惊喜地鼓起掌来，看到大家脸上的笑容，我心里特别满足。”刘永成笑着说。提起为什么会学习魔术时，刘永成简单地说，就是为了给大家带去欢乐。魔术可不好练，没几年功夫出不来。一心想学的刘永成还专门拜师学习，下定决心一定要拿下。如今，刘永成也坚持练魔术十几年了。只要有演出，他总会用自己的技艺为大家带来欢乐。

现在抖音越来越火，热爱运动与跳舞的刘永成也成了一名注册会员。“去年，我们公司工会专门为职工添置了健身房。下班之后，我们喜欢运动的小伙伴儿就会到这里运动一会儿。”如今这间100多平方米的健身房成了他们减压放松之地，下班之后，他们会在坚持防疫安全的前提下来到这里。“我们会在抖音上找些比较火的健身舞蹈视频，一般都是两三分左右，经过热身之后，我们即兴表演，并录成视频，传到抖音上，发现看的粉丝还不少。”刘永成说。

跑步、舞蹈、绘画、魔术……一个个业余的兴趣爱好，为刘永成的生活带来了许多乐趣。“动起来，笑起来，生活也会变得灿烂起来！”刘永成说。

