

王波

北京市劳动模范、北京纳波湾园艺有限公司董事长

健身让自己充满工作活力

□本报记者 孙艳

清晨，在位于大兴区魏善庄的纳波湾月季文化产业园内，2.5公里的健身跑道上有不少职工正在跑步。他们或独自一人听着音乐漫步，或是三两个人边跑边聊，有说有笑。这其中，总是少不了董事长王波的身影。爱好健身的她，在上班之前总会用健身的方式给自己“充满电”，保证一天的工作活力。

王波是北京市劳模，为了便于工作，王波把家安置在园区，工作和生活都在这里。“我不爱逛商场，也不善于社交，工作之余就喜欢跑步，打乒乓球、羽毛球，做做瑜伽，如果问我最大的业余爱好，那就是健身吧。”

王波觉得，健身是一个愉悦身心的过程，有利于身体健康的同时还能让自己以更饱满的状态投入工作，令人乐此不疲。她多年健身的习惯源于学生时代的短跑特长。在老家上学的时候，王波一直就是体育特长生，短跑一直保持全校第一的好成绩。“那时候，我们每天都要训练，小腿上绑着沙袋围着操场一圈一圈地跑。”不光是跑步，王波还愿意参加学校组织

的羽毛球、乒乓球比赛，虽然没像跑步那样受过专业的训练，但也掌握了基本技巧，平时和家人、朋友切磋一下，也成为了她的乐趣所在。

纳波湾文化产业园建成后，王波发现这里更像是世外桃源。远离城市喧嚣的园区环境优美、空气清新，但也由于距离中心城区比较远，职工下班后没有什么娱乐活动。为了丰富职工的业余生活，王波特意在园区的核心区域修建了跑道，并设置了羽毛球场、乒乓球台等健身场地。

为了扮靓这片运动场地，王波还在这里种满了多彩的月季花，职工们可以置身于花丛中健身。“等到了四五月份月季花开的时候，在园区里跑步更是一种享受。”王波说，运动的时候，盛开的鲜花散发出迷人的香气，身临其境是一个非常愉悦身心的过程，在这样的环境中做瑜伽更加惬意。

夏日的清晨，王波会在月季花丛中铺上瑜伽垫，播放轻柔的瑜伽冥想音乐，开启一个小时的瑜伽健身模式。整个过程，她会全身心放松，用心感受身体与自然融合的和谐之美，去享



受那份属于自己的平静与安宁。“做完瑜伽，洗个澡，吃完早餐开始一天的工作，我觉得整个人特别精神，一天都不觉得累。”

有的时候下班回到家，王波也喜欢练练瑜伽，轻松的音乐刚一开启，疲惫、烦躁的情绪立马消除了。也许是运动基础好，王波的柔韧度非常好，一般的瑜伽动作都能做得很标准，一些高难动作也能够完成。

近半年，王波还喜欢上了站桩，从一开始站十几分钟就坚持不住，到现在已经能站一个小时。一个小时下来，浑身出透了汗，冲个澡，浑身特别轻松。王波说：“看似枯燥的站桩，却能激发身体的能量，我多年肠胃不好的毛病也得到了缓解。站桩还有养心静心的作用，让我的心情不容易浮

躁。”

其实，王波每天的上班时间特别忙，不但要操心园区管理、运营的问题，习惯每天和花打交道的她，还要亲自带着员工一起种植、修剪，很多时候都是忙到天黑看不见了才停下手。但王波说，工作越忙就越要学会享受生活。

前不久，在一次女企业家联谊活动上，王波表演了一个古琴弹奏的节目收获好评。她谦虚地告诉记者，机缘巧合之下几个好朋友一起报了古琴学习班，刚学会三首曲子就被拉上台表演了。也许这就是源自于王波骨子里的热爱和自信，因为热爱生活，所以愿意去尝试、体验能够愉悦自己的所有美好。也正是拥有了这些美好的能量，才让她能够更好地从事事业。

张惠芳

北京市先进工作者、房山区第一医院主任医师

阅读唱歌养花让业余生活丰富多彩

□本报记者 余翠平

从医近三十年来，张惠芳始终坚守在临床一线，被评为北京市先进工作者。她是同事们公认的业务尖兵，也是病人心中的好医生。在繁忙的工作之余，她特别喜欢看小说类的书籍，像古典名著、人物传记她都喜欢看。“医生给人看的是病，同时看的也是人，所以医生必须具备人文情怀。我觉得看书可以了解人情百态，更好涵养自己的人文素养，让我做一个有温度的医生。”

前不久，张惠芳看了《活出生命的意义》这本书，是美国作家维克多·弗兰克尔写的，“我觉得看了这本书收获挺大的，对怎样活出生命的精彩和快乐有了更深的体悟。”

这么多年，让张惠芳印象最深的书是《简爱》。“女人第一要追求独立，还有自尊，我对《简爱》里面一段话印象特别深刻，‘你以为我贫穷、卑微、不美、渺小，我就没有灵魂，没有心吗？你想错了，我的灵魂跟你一样，我的心也跟你完全一样……我们的灵魂是平等的。多年来，这段话对我是一种无形的激励，女性一定要自尊自强，活出属于自己的美丽人生。”

周末如果不加班或不值班的话，时间相对宽裕一点，张惠芳可以花上三四个小时专门用来读书，这个过程让她感到很开心，就像跟智者在进行深度交流。

前不久张惠芳看了儿童文学《秘密花园》，这是美国女作家弗朗西丝·霍奇森·伯内特创作的儿童文学作品。故事讲述了性情古怪孤僻的小女孩玛丽·伦罗克斯的父母双亡后，生活在姨父神秘阴沉的大房子里。一次神奇的经历，使玛丽闯入久已禁闭且荒芜的花园。玛丽、农家小子迪肯和常年被关在阴暗房间里的病态少爷柯林，找到了开启快乐的钥匙，和花园经历了一次诗意的复活。“它是近百年来畅销不衰的经典儿童小说，多次被改编成影视作品，并在中国有多个图书版本。最后这个小女孩和小男孩都完成了救赎，变成了身心健康、热爱生活的小孩。我感觉读了之后我也变得挺阳光的。”张惠芳笑着说。

“还有《绿山墙的安妮》，也很棒！”《绿山墙的安妮》是加拿大女作家露西·莫德·蒙哥马利创作的长篇小说，讲述了纯真善良、热爱生活的女



主人公小安妮自幼失去父母，11岁时被绿山墙的马修和玛丽拉兄妹领养，但她个性鲜明，富于幻想，而且自尊自强。凭借自己的刻苦勤奋，小安妮不但得到领养人的喜爱，也赢得老师和同学的关心并收获了友谊。“成长与梦想是全书的主题，作者以安妮的故事告诉人们：只要胸怀梦想，不懈努力，生活就会丰富多彩，生命就会美丽多姿。很治愈我们的心灵。”张惠芳说。

除了阅读以外，唱歌也是张惠芳业余生活里的一项爱好。“这段日子如果压力比较大，我会去商场里的唱吧里面唱上半个小时到40分钟，其实

我也知道自己五音不全，但是大声唱出来，压力也就释放出来了。”张惠芳喜欢张信哲和蔡琴的歌，像《月光》《爱的信仰》《你的眼神》《感恩的心》等，她有时候也会听听古典音乐放松心情。

张惠芳还喜欢养花，最喜欢的花是蝴蝶兰和君子兰，每年到春节的时候她就会买回来几盆花。“整个春节期间，我家里鲜花芬芳，色彩艳丽。君子兰得到春天才开花，没开花的时候绿色的叶片看着也很养眼，开的花也很绚烂。看到美丽的花，我的心情会快乐很多。阅读、唱歌、养花，让我在繁忙的工作之余，生活更加丰富多彩。”