

# 健身迎冬奥 一起向未来



北京首钢赛场滑雪大跳台 高君 摄

## 强健体魄 喜迎冬奥

许颖代晓然

“一二一、一二一，大家跟上了！”1月11日清晨，伴随着嘹亮的口号声，一支矫健的队伍沿着环形跑道奔跑着，他们是中原油田供电服务中心治安保卫大队的员工。在中原油田专门为油田职工打造的综合性体育场，经常有他们晨练的身影。

平日里，油田职工和家属都会到体育场进行跑步、打球等健身活动。随着深冬的到来，天气逐渐寒冷，偌大的操场失去了往日的喧嚣，但是供电服务中心治安保卫大队的员工，依然雷打不动地出现在体育场。他们身穿统一的藏青色制服，在寒风中坚持每天出操晨跑，呼出的哈气如一缕缕白烟。这里既是他们的操场，也是他们的“练兵场”。

“一开始，只有我和两名当过兵并且喜欢跑步的年轻人坚持来体育场锻炼；后来，为了提升队员的身体素质，让队员拥有良好的‘战斗’体魄，我们组织全队有兴趣的队员每天早上来锻炼。这一坚持就是两年。”喊操的大队长张路威说。

全球瞩目的北京冬奥会计划于2月4日开幕，供电服务中心也派出冬奥保电组前往北京冬奥会保驾护航，为油田争光。半军事化管理的治安保卫大队抓住这一有利契机，将日常训练融入冬奥理念，开展“晨跑强健体魄，工作确保平安，我为奥运加油”的活动，组织全大队职工坚持每天晨练，为冬奥会助力添彩。

党支部书记王雨点说：“自从全队开展了晨练，很多职工都表示，身体素质更好，工作起来干劲儿更足了。”

## 夜跑成为 生活“必需品”

李建强

自己从小身体协调性差，不喜欢运动，上中学时最不愿上体育课，考高中时体育不及格。参加工作后，体育锻炼也不多。曾鼓起勇气，专门买来运动鞋晨跑，但只坚持了三两天便偃旗息鼓。后来再提起晨跑的事情，妻子一脸蔑视：“这么多年，伸一伸手指头便能数过来你跑步的次数。”

随着年龄的增长，年过不惑的我腰围超了标准，有了肚腩。长期伏案工作，腿也粗了不少，明显感到体力不如从前，应该锻炼身体。早晨起不来，那么我便开始晚上跑步，于是又买来一双运动鞋。刚开始的时候是晚上七点左右跑步，住处周围没有运动场，便围着社区跑上一圈。这时正是居民晚上散步的时间，看到一个跑步的，不免有些异样。自己感到挺害羞的，便把时间推迟到晚上九点，这时社区道路上行人少多了，感觉奔跑时轻松了很多。

夜跑要坚持下来，很有难度。工作一天忙忙碌碌非常疲惫，或者遇到感冒这样的小毛病，让人实在不想动。但妻子支持我夜跑，有时间断一两天，便会催促一番。

不管是夏天还是冬天，小雨还是零星飘雪，都没有挡住我跑步的步伐。一年多，鞋跑坏了两双。这样经常锻炼，身体明显感到变化。晚上跑上一圈，背部轻松了很多，心律不齐的老毛病也在减轻，从前经常感到浑浑噩噩，现在有了精气神。心情不好时，我也出来跑一跑，看看夜间的风景。路边谁家又买了新车，灯光下老树的身影，夜空中的明月与星空，还有一闪一闪飞过的民航客机，这些都会让人放松心情。如今，夜跑成为我生活的“必需品”。

北京冬奥会要来了，奥林匹克精神中含有一种生活态度，坚持下去，通过锻炼，用乐观积极的态度去对待生活，让自己充满自信。我们不是运动员，但运动应该相伴每个人的一生。

田元武

“冰壶比赛可有意思了，既能锻炼身体，又能提高我们的团队协作能力，比赛规则通俗易懂，跟小时候弹玻璃球相似。咱们大家一起玩冰壶吧。”我刚从福建联合石化大检修项目建设工地归来，就接到同事杨莉打来的电话，原来十建公司把冰壶比赛纳入全民健身活动中了。

我心想，原来只在电视上看冰壶，倒不如自己去试一把。没过几天，参与冰壶运动的机会终于来了。1月8日，十建公司举办了一场“迎冬奥燃冰雪激情，强体魄奋斗新时代”的全民健身活动，其中冰壶比赛是这次活动的“重头戏”。

“冰壶运动被称为冰上的‘国际象棋’，考验的是参与者的体能和脑力，能够展现出动静之美，取舍之智慧，属于冬奥会集体项目。”冰壶教练的一席话，激起了我们参与冰壶运动的热情。

由于场地有限，公司安排了不用在冰面上进行的“旱地冰壶”运动。为了让大家都参与到冰壶运动中来，教练打破冬奥会每个队伍只有4人参加比赛的限制，组建了两支各有20名员工的冰壶比赛队。

伍，取名“冰墩墩”和“雪容融”。我加入了“冰墩墩”代表队。

“‘雪容融’队第一名队员首先开始掷冰壶，‘冰墩墩’队员做准备！”随着教练的一声令下，冰壶比赛正式开始。“雪容融”第一名队员是物资供应部计划员刘美玉。她身体下蹲，按照教练讲解的准备动作，随即就将手里的冰壶掷了出去。只见那只黄色冰壶几乎匀速滑动，最后安稳地停在了营垒圆心处。“雪容融”队取得了良好开局。此时，大家的助威声、呐喊声、加油声响彻在场地上空。冰壶比赛刚开始，就进入了高潮。

在随后的比赛中，双方队员你来我往，掷出的冰壶的稳稳地滑到了营垒圆心，赢得了阵阵掌声；有的队员操之过急

或者用力过猛，将冰壶滑向了场外，但大家都沒有气馁，及时和教练一起总结经验。

随着比赛逐渐深入，双方队员掷出来的冰壶越来越精准，比赛也逐渐进入了白热化。第十局是决胜局，“冰墩墩”队员发挥稳定，一开始就将3个红色冰壶滑到了营垒圆心附近，实现了连续得分的目标。“雪容融”队员则奋起直追，最后时刻，被

誉为本队“神投手”的公司安全部部长武江掷出的黄色冰壶，不但将“冰墩墩”队的红色冰壶撞出了营垒区域，还将自己队伍的两颗黄色冰壶推进了营垒圆心处。这几乎是“雪容融”队取得决定胜利的一分，这在冬奥会上叫“金牌赛点”。

我是最后一个代表“冰墩墩”出战的队员，成了决定比赛胜负的“关键人物”。我右手握着冰壶，心里紧张极了，额头上流下的汗水也顺着头发滴了下来，不断回忆着教练讲解过的战术和策略。在队友的鼓励下，我掷出了全场比赛最后一颗冰壶。此时，大家的目光齐刷刷地聚焦在那颗正在滑动的红色冰壶，现场安静极了，我似乎听到了自己和队友心脏跳动的声音。

“砰”的一声响，我掷出的红色冰壶将“雪容融”队的两颗黄色冰壶成功撞出了营垒，顺利停留在营垒圆心处。现场寂静了大约三秒钟后，全场沸腾了，“冰墩墩”队在最后时刻实现大逆转，以一分的优势赢得了整场比赛的胜利。

喜欢观看足球比赛的我，这才体会到补时阶段最后的“绝杀”进球是多么的让人激动，原来冰壶运动同样可以带来这样的万分激情！



体验冬奥项目 感受冰雪文化 刘行 摄

连鑫龙

## 在冰雪道上感受速度与激情

度与激情，这种快乐是多少钱都买不来的。”

2021年，他早早就订购了雪季的畅行卡，安排好时间，在12月中旬用了一周的时间，和雪友一起从乌鲁木齐“丝绸之路”滑雪场出发，先后来到位于富蕴县的可可托海滑雪场和位于阿勒泰的将军山滑雪场，完成心中打卡的愿望。

“在可可托海雪场的感觉太好了！我的滑雪技术在那里得到了快速提升。”回忆起那次独特而难忘的“冰雪奇缘”，王勇依旧兴致勃勃。

从中国版图上看，可可托海国际滑雪场在大公鸡的尾巴上，是目前全国开板最早、封板最晚的滑雪场。可可托海早在那首春晚名曲之前，在雪界早以“粉雪”而出名。顾名思义，由于远离城市，且降雪较多，那里的雪场不但雪量大，而且雪质好，捧在手里就像粉扑一样轻盈柔软，这样的雪质是滑雪爱好者最喜欢的。

2018年，王勇开始接触滑雪，逐渐迷上了冰雪运动。近两年随着北京冬奥会的临近，滑雪项目得到了广泛的普及，参与的人越来越多，在冬季时组团去滑雪，逐渐成为王勇最大的爱好。

王勇去的那天，滑雪场天气状况良好，感觉一抬头、一伸手就能掐一把绵绵的云朵。王勇和雪友从海拔2800米依次滑下，

时而深蹲，时而制动转弯，动作优美而不失力度，一路飞驰，把高高溅起的雪雾远远抛在身后。滑雪的时候，看着群山叠嶂，松柏苍翠，暮色橘红，全身上下都被自由与幸福的感觉包裹着，总会情不自禁地感叹：“新疆真美，祖国真好！”

滑雪运动中，王勇除了学习滑雪登山和雪崩搜救知识，还增强了环境保护意识，体会到了大自然的魅力和户外运动带来的益处。整个冬天，王勇在休假的时候，滑雪频率大约在两天一次。他已累计滑雪835趟，滑行距离近2000千米，最快速度达65千米/小时，体验了飞一般的感受。

这个冬天，王勇已经开始向高难度技术发起挑战，逐渐掌握了刻滑、跳跃。“在冰雪运动中，始终伴随超越与突破，我最大的感受就是体会到了勇于探索、直面困难、超越极限的乐趣，我想这与奥运精神一脉相承。”王勇说，下一次的冰雪打卡地，准备前往2022年冬奥会崇礼冬奥滑雪场，去感受一下“雪如意”和“冰丝带”的魅力，体验“更快、更高、更强”的奥运精神。

## 挑战自我 永不放弃

杨红

“经过近10个小时的奋战，我们终于到达终点啦！”晚上7点，在广东韶关石油的工作群里，传来了最后一批徒步赛的员工到达50公里终点处的报到声。

近年来，全民健身的意识越来越强，奥运精神也越来越深入人心，公司工会从2018年以来，陆续组织员工集体报名参与韶关市组织的“穿越丹霞山徒步赛”。从一开始的几人报名，如今发展到近百人报名参赛。

徒步赛设有10公里亲子组、29公里半程赛和50公里全程赛，行程基本在山涧田野。为保证长途跋涉中的体力补给，公司统一给大家购买了红牛、矿泉水、面包、巧克力等能量食品和饮料。当天早上5时多，公司的党团志愿者就到达了现场，组织员工有序停车、发放食物补给。为确保徒步人员的人身安全，公司还在队伍里各安排了一名旗手负责队伍的安全秩序。

城区经管部的综合管理员侯锦麟带领一众人挑战50公里的全程赛。一路上，山路弯弯，鸟语花香，大家一边唱红歌，一边欣赏沿途的风光，不时传来阵阵欢声笑语。50公里路程长，耗时久，不少人走到一半时，就因体力不支纷纷打起退堂鼓。侯锦麟便笑着鼓励大家：“既然选择了挑战全程，就不要轻易放弃！”

在侯锦麟的鼓励和带领下，挑战全程50公里的10多名员工，最终耗时10多个小时走完全程。虽然大家都疲惫不堪，双脚像灌满了铅，但头顶满天星光，大家依然很兴奋。加油员曾寒冰举起手里沉甸甸的纪念奖牌高兴地说：“这块奖牌对我来说有着重要的价值和意义，它代表着一种永不放弃、挑战自我的精神！”

在亲子10公里的终点处，人资部副主任师刘新华带着两个孩子拿着奖牌合影留念。他高兴地说：“我儿子今年才4岁，我没有想到他竟然可以陪我们走完全程。这样的活动，不仅放松身心，还强健体魄，锻炼意志！明年，我还要带孩子来参加徒步赛！”

## 涪陵工区里的 健走小分队

林群

在涪陵北二维地震资料采集项目工区里活跃着一支健走小分队，领头人是地球物理公司武汉勘查公司SGC2129队经理谢丹。

“不需要聚集在一起，室内外都可以，只需要坚持，渐渐地习惯就养成了，健走已经成为我生活的一部分。”谢丹以前酷爱足球，参加过江汉油田的足球比赛并获得名次，受疫情影响，改为健步走。85后的谢丹不但自己健步走，还影响并带动更多人加入。他在涪陵北项目启动之日，成立了健走小分队，旨在传播健康理念，助力项目施工。

一个多月前的一个傍晚，我抵达涪陵工区，来到主营地太极山庄，走进这支健走小分队。太极山庄在城郊外的一座小山上，位置比较偏，离城区两公里多，这里山清水秀，空气清新。

半山腰上，我遇到了项目经理谢丹和支部书记李静波，两人正在山路上来回散步。走出不远，又遇上三三两两穿红色工服的人，有跑步的，有登台阶的。

司机刘学勤一个人在快走，速度比较快，我紧赶几步，与他聊了几句，他给我看他的运动步数，已经有上万步了。当天的微信运动里，他位居步数排行榜榜首，占领好友的封面，很多朋友为他点赞。

57岁的丁敦生是大家公认运动坚持得最好的。“每个人都是自己身体的第一责任人，要对自己的身体负责。通过健走，既释放了工作压力，又锻炼了身体，每天精力充沛，心情也更愉悦了。”他说。

90后陈东明在跑步，他的成效最为明显。难以想象，几个月前他体重近100公斤。“以前爬山都气喘吁吁，害怕拖大家后腿。所以收工以后坚持慢跑，从3公里到现在的8公里，体重减了20多公斤，施工中再也没有像从前那样感到吃力”。

“本着以人为本的理念，增强员工自我保健意识，开启绿色健康好生活，日行万步，最终受益的还是自己。”谢丹介绍。

在工区里，热衷健步走的员工越来越多。最大的60后，最小的00后，他们带着笑容，迈着矫健的步伐，阔步行走在路上，成为一道亮丽的风景。