



北京首钢赛场滑雪大跳台 高君 摄

编者按:一起拥抱冰雪,一起走向未来。随着北京冬奥会进入倒计时,石化员工掀起运动健身热潮,在运动中尽享健康和快乐,以实际行动弘扬奥运精神,为北京冬奥会助力添彩!

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。

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。”

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,但只坚持了两三天便偃旗息鼓。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九十点,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的态度,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。

李建强

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,强健体魄奋斗新时代”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。为了让大家都能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”队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旁边。“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,掷出的冰壶有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,但大家都没有气馁,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。现场安静了大约三秒钟后,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!

在侯锦麟的鼓励和带领下,挑战全程50公里组的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!”

在亲子组10公里的终点处,人力资源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,还强身健体,锻炼意志!明年,我还要带孩子来参加徒步赛!”

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃

挑战自我
永不放弃