

生活周刊
己亥新春特别策划 健康篇

健身潮

刷新军营版七天乐

给春节长假加点“武韵”

■新疆军区某团八连指导员 史建民

★“春节长假难免吃喝、作息不规律，还得引导大家适度锻炼。”一番集思广益过后，总觉得还缺点“健康元素”。“不妨再学一套太极拳，既学习了中华传统文化，又强身健体。”我的建议得到大家一致认可。

虽是临时建言，但绝非心血来潮。6年前，我们就曾邂逅过“太极武韵”。

那是2013年春节假期，团里预告：大年初五举办新年度首届军营“达人秀”。得知我曾学过两年太极拳，指导员推选我参加“功夫达人”评选。虽说心里没底，但我还是硬着头皮答应了。

刚一放假，我就转入了紧张有序的恢复训练中。在俱乐部，我扎扎实实练基本功，绷、捋、挤、按等每个动作都坚持做到中正安舒、八面支撑。在空旷的综合训练场，我全神贯注练习拳法套路，力求整体松柔绵缓、圆活连贯。

在太极拳界有这么一句话：“传拳不传桩，传拳不传功。”也就是说，只有将桩站好，才有可能将太极拳练好。因此，为了尽快恢复“功力”，放假第一天我就进行了5组站桩训练，每组至少坚持3分钟。

没承想，我的腿部力量与战斗精神严重不成正比，第一次训练还没结

束，大腿就抖得厉害。到了晚上，双腿已经酸痛得连高低床都爬不上去了。

“你这方法好啊，既学了功夫又练了力量。”住班的王排长工作前瞻性强，他非常担心大家春节小长假荒废了体能，“节后考核又抓瞎”。我的困惑一下子激发了他的灵感：“可以教全连一起学学太极拳，寓教于乐。”

“每逢佳节胖三斤，大家一定要有‘忧患意识’！太极拳既能健身，又能防身，有这么专业的太极拳师傅在身边，我们岂能等闲视之？”经过王排长一番动员，未当“达人”，我先被推到了教拳“大师傅”的岗位上。

考虑到战友们身体素质和协调性存在差异，我专门为大家挑选了内容更精炼、动作更规范的24式简化太极拳。并结合假期时间安排，将整套拳划分成4个部分，全连按照“连贯模仿跟学、逐个动作过关”的模式，每天坚持1小时集中练习。

大家的练拳热情比我想象中要高得多，像学军体拳一样，每人都抄写了一份拳谱，练拳间隙还时常结成对子相互提问。有心的连长专门给大家下载了电视剧《太极宗师》的主题曲。练拳时，伴着《英雄谁属》那行云流水般的旋律，大家都过足了“太极宗师瘾”。

练拳的效果，就更不用多说了，三班长齐越感慨道：“虽然24式太极拳

打一遍只需几分钟，但是打3遍或者4遍基本上也能打出汗来，相当于慢跑的强度，同时又比慢跑对身体的锻炼更全面更均衡。”

在最终的“达人秀”中，有强大的亲友团助阵，我成功当选了“功夫达人”。一晃眼6年过去了，每每回味起那段春节与战友们一起练太极拳的经历，总能给人以恍如昨日的“穿越”之感。

马上又到了一年一度的新春佳节，战友们不妨也在假期里施展施展拳脚，感受一下太极之美。可能有战友会心存疑虑：太极拳那么高深，易上手吗？其实，学太极拳并不难，各年龄段的人都能从零开始，大家可以通过观看教学视频的方式，从24式简化太极拳入门。如果想提升强度，那就再坚持把功的架子放低一点，控制住重心，努力追求行云流水的效果，无形中会增强身体的稳定性和腿部的耐力及支撑力。

★大红灯笼高高挂，红色的福字贴门窗……春节的脚步近了，透过西部战区空军地某旅技术保障连俱乐部的窗户，只见中士张洋洋笑着做完最后100个宽距俯撑。而在他身后，全连官兵趴倒一片，只有零星几个人涨红了脸咬牙坚持着。

“坚持住，今天练完，大家春节就能多吃点肉了！”伴随着动感的音乐节拍，张洋洋一边完成动作，一边鼓励大家不要停歇。战友们抬头看着这位“肌肉男”，怎么也不能把他和“张洋洋”这个感觉有点秀气的名字联系在一起。

张洋洋入伍前当过私人健身教练，现在是连队的文娱委员，在计划春节活动安排时，他推出了“快乐健身减脂计划”。计划周期从7天延长到了14天，为的就是提前调整身体状态，防止节后训练“水土不服”，让战友们过年能放心吃、开心玩。

“快乐健身”假期不打烊

■黄博

看着计划表，回想起张洋洋来到连队后给大家带来的快乐健身，维修技师陈可深有体会。

“疼！”豆大的汗珠沿着陈可的脸颊流进嘴里，一阵撕裂般的疼痛让他眼前一黑。陈可的肩膀韧带受伤！从此以后，整个右臂都不能正常活动，更别说参加业务训练了。“独臂”技师陈可也一度成为大家抵触健身的“活教材”，眼瞅着大家业务技能越来越强，陈可脸上整日乌云密布……

康复治疗、小重量恢复性训练……张洋洋的出现让陈可重新焕发生机。张洋洋专门为他制订训练计划，从饮食、运动、睡眠等方面科学指导，当起了陈可的私人教练。渐渐地，陈可的右臂不但完全恢复，而且臂力不断增强。

“刚开始他主动过来帮我，我心里还将信将疑，谁承想他是世界健美冠军辛健的徒弟，现在我是他徒弟。”说起这次康复经历，陈可满脸笑容，对这个大学生士兵更是赞不绝口。

健身真能让人充满快乐？连队俱乐部的沙发默默见证着这样一个故事。

“砰！砰！砰！”一次，张洋洋像往常一样来到俱乐部。刚一进门就看到炊事班班长蒲开心在狂打沙袋。“哟，班长这就练上了？”张洋洋装作

没事人一样上前和蒲班长一起练。

“咱们先来4组哑铃卧推，每组10个。”慢慢地，蒲开心紧皱的眉头舒展开来。“班长，你健起身来老师了！”张洋洋时不时开开玩笑，蒲开心的嘴角重新上扬了起来，主动跟张洋洋说起刚才那件让他不爽的事。原来是因为伙食上的小问题，他跟战友发生了一点小争执，心情很烦躁。

“之前的事儿都过去了，大家每天都在一起，都是好兄弟。”完成训练后，出了一身汗的蒲开心变得真开心了。

“刚开始就是个热闹劲儿，没想到身体明显比以前好了，整个人的状态也变得特别阳光。”高强度的工作压力、压抑的封闭环境，使得战友之间一点小小的摩擦都有可能产生很大的负能量。现在通过健身宣泄负面情绪成了连队很多战友的“标配”，大家不再抵触健身，都开始跟着张洋洋动起来。

“通过快乐健身让大家兴奋起来，保持积极的心态。”春节是辞旧迎新的日子，张洋洋深知一副好身体是“猪”事顺心的前提。今年的春节假期，为了战友们的身体健康，也为了节后能生龙活虎地完成开年任务，张洋洋还在完善他的“快乐健身减脂计划”……

用“最美跑姿”拜年迎新

■武警平顶山支队执勤二大队教导员 李磊

★恭喜你，完成第365次户外跑步训练，全年累计完成32850分钟跑步训练。“终于赶在新春前夕完成了年初定下的目标，我长呼一口气，重重按下跑步软件的“删除记录”按钮。屏幕上的数据又恢复成大大的“0”，仿佛在呼唤着我用一场酣畅淋漓的长跑作为它的“年夜饭”，再次填满它空空的圆心。

最初选择跑步，是为了寻找更好的自己。2017年初，我从组织股长走向大队教导员岗位，到任短短两个月时间，纷繁复杂的基层事务就让我感觉有些力不从心。久坐办公室带来的超重、颈肩腰痛等问题仿佛在一瞬间爆发，压得我有些喘不过气，同时还伴有食欲不振、失眠多梦、精力不济等。

“今天不想跑，所以才去跑！”去年春节前，一个偶然的的机会，我读到

村上春树的《当我谈跑步时，我谈些什么》。书中短短的一句话给了我莫大的动力。为鞭策自己，我特意选择在去年春节假期前开始自己的奔跑之旅。凌晨4点半，当大家还在睡梦中，我独自换上衣服来到操场，奔跑中，体会到了汗水滑过脸庞的酣畅。

从最初的轻松慢跑开始，逐渐摸索到适合自己的配速，最后通过间歇跑提升自己的最大心率。一年下来，我仿佛年轻了10岁，体重也从95公斤降到了75公斤，年终团营职干部考核中成绩达到了特3级标准，可以说是意外之喜。从心力交瘁到容光焕发，跑步带给我的改变成了官兵中最鲜活的例子。勤训轮换期间，支队特意指派我负责“胖子行动队”，短短15天的时间，20名队员全部达到合格水平，带动了更多战友加入奔跑队伍。

如今又一次临近春节，军营里处处弥漫着浓郁的年味儿。不同的是，这一次我不再是独自奔跑。“听说炊事班为了年夜饭，准备了整整一星期！这次一定得大吃一顿。”前几日同官兵聊起新年愿望，新兵小张的小愿望引起了大家的共鸣，你一言我一语开始讨论起自己心心念念的“饕餮美食”。

“大家想不想通过跑步方式拜年？”“跑步拜年？”听见我的话，大家停下讨论，纷纷投来疑惑的目光。我接着解释道，七天长假，从紧张



的训练中突然放松，如果再暴饮暴食，不进行科学的调整，会造成肌肉对高强度训练后堆积的乳酸处理能力下降，给我们的身体带来沉重的负担。与其节后“恶补”，不如利用好假期时间，在休息好的同时利用跑步调整身体机能，消耗节日摄入的过多热量，用健康的身体迎接新春的到来。

看到大家来了兴致，我继续分享我的“跑步拜年计划”——制订每日目标，首先保证自己一定要动起来；休息期间身体更易疲劳，以轻松慢跑的方式为主，逐天增加跑量；将每天晚点名前半小时定为跑步时间，以消耗当天摄入的过多热量；用奔跑的姿态向大家拜年，同时激励自己坚持下去。

我感到，最美姿态就是奔跑。春节长假，让我们一同用奔跑迎春送福，做健康的领跑者。

★“马上就要放寒假了，我们一定要坚持练习‘瑜伽套餐’，可不能‘三天打鱼，两天晒网’。”最近，陆军工程大学石家庄校区学员十七队的学员们尝到了瑜伽训练的甜头，纷纷表示春节假期也要坚持练。这不，刚刚进行完高强度训练的学员曲绍中，一下操场就迫不及待地坐到瑜伽垫上，练起“婴儿式”动作进行放松。

“现在每次练习瑜伽之后，都有一种浑身通泰的感觉，之前身体的疲乏一扫而空。”曲绍中惬意地告诉笔者，以往，队里在训练前后组织的热身活动和放松训练效果不明显，随着训练强度不断加大，有些学员深受伤病困扰，影响了训练正常开展。

后来，学校组织的一场瑜伽训练授课活动让学员们眼前一亮。

“什么是瑜伽训练？”授课一开始，瑜伽老师云涛开门见山地说，瑜伽是一项调节生理和心理的运动，可

“瑜伽套餐”伴我过大年

■李泉锦 许向阳

以提高肌肉组织的伸展性，改善关节活动和平衡力，拉伸僵硬的肌肉，从而改善颈、肩、腰、背的慢性疼痛以及骨性关节炎导致的疼痛，使身心得以放松。

课堂上，云老师带着大家，一招一式地练起了瑜伽。“大家跟着我做一下‘中立位’这个动作，后脑和后背、腿部位于同一条直线，这是脊柱弯曲的最自然形态，能够有效缓解颈部疲劳。”一套动作下来，大家确实感到身体舒畅了不少。

一下课，体会到瑜伽训练“魔力”的学员们围到讲台前，邀请云老师担任队里的训练顾问。热心的云老师系统地为大家讲解了几十种瑜伽体式，并以瑜伽“基础13式”为主要内容，帮助队里将日常体能训练和瑜伽训练结合起来，制订训练计划。随后，云老师还针对大家的训练伤病情况，为每名学员量身订制了一份“瑜伽套餐”，供大家在春节假期进行练习。

大四学员茹家辉长期参加长跑集训，但是高强度的耐力和力量训练，一度让他的腰部疼痛难忍，甚至连基础训练也坚持不下来。接触到瑜伽训练后，茹家辉渐渐感受到了这项运动给他带来的改变。

“这次过年回家，我要加强‘半蝗虫’式动作练习。”作为重点训练对

象，茹家辉参加瑜伽特训已有3周。他收到的“瑜伽套餐”，是针对其腰伤的“半蝗虫”式动作：俯卧，双手置于身体下方，双腿抬高，朝向天花板。动作虽然比较简单，但是每次练完，茹家辉浑身都会舒畅很多，腰部力量也得到了加强。

“锻炼用到肱二头肌、三角肌等肌肉时，主要结合‘展臂式’等姿势训练；锻炼用到腰腹肌肉时，主要结合‘骑马式’等姿势训练……”该学员一连连长周天佑向笔者一一介绍他们的“瑜伽套餐”和假期练习计划。周连长说：“我们还组建了瑜伽训练微信群，每个人的计划都能通过微信群分享，大家还可以在这里分享自己的心得。”

“有了‘瑜伽套餐’相伴，相信这次寒假假期会过得更健康、更有意义。”大四学员李俊强开心地说。

版式设计：
苏鹏
主题插画：
王一霖