

# 行

2012年10月21日 星期日 编辑刘玉锋 实习编辑康康 版式孔冷涵 校对汤吉



健康自己做主 坚持就是胜利

“健康自己做主，坚持就是胜利。”从现在开始，把这句话刻在心里、贴在墙上，最重要的，要落在行动上。

9月，本报推出“2012健康中国人”系列报道，特别关注都市群体在健身体验中“知道难以做到”的现象，引发了很多读者的强烈共鸣。10月21日，本报决定联合长沙市心理学会、湖南省太极拳运动协会等，为本报读者特别制订“挑战21天”行动计划，以帮助读者养成坚持锻炼的良好行为习惯，管理自我健康生活。对参与者来说，这也是一场战胜自我、磨砺意志的自我挑战。

准备好了么？看清我们的报名条件和挑战内容，赶快行动吧。

■记者 刘玉锋  
实习记者 康康



下决心搞锻炼，但还是三天打鱼两天晒网？

## 莫急！本报“挑战21天”计划助您一臂之力 切记！健康自己做主坚持就是胜利

晨跑和练太极拳由你选，“专家团”量身定做，“亲友团”定点督促  
10月21日开始报名

### 专家解读

不仅是身体的健康，更是心理、意志和生活价值观的提升

每个人都会希望自己身体健康，但有这良好愿望的人身体却不一定就健康，这并非他(她)不知道怎样锻炼身体和形成健康的生活习惯，而往往是他(她)不能坚持锻炼身体、形成健康的生活习惯。因此，良好行为的养成，首先是心理、意志与习惯的良性建立。本报开展“挑战21天”行动计划活动，不仅希望提倡一种健康的身体锻炼风尚，更希望面向社会和人们倡导、改善和养成一种健康的心理和意志力。在这种自外而内又自内而外的改善与提升中，起关键作用的，不是他人，而是你自己。你要做的就是，相信自己！

能够坚持“挑战21天”，挑战自己，改变自己的不良生活习惯、形成良好的健康生活模式的人，会发现，在自己身上得到良性改善的，不仅是身体健康，更是心理、意志和生活价值观的提升。这，正是“挑战21天”行动计划的意义与价值所在。

■龚旭东  
三湘华声副总编辑

人最容易的就是被自己打败

“挑战21天”不仅是一种身体训练，更多的是考验一个人的意志力。我从事心理学这么多年，发现人最容易的就是被自己打败，因此有一颗克服惰性的决心就格外重要。人坚持一两天很容易，但要坚持二十一天将会是一个挑战。21天过去后，我们可以有一个盘点，能全程坚持下来的有多少人？又有多少人没有坚持？原因是什么？不管最后的结果是什么，这些实实在在的行动和调查结论是非常有意义的，也非常有启发。

这个活动哪怕只有一位参与者坚持下来，并因此坚持下去，培养了自己良好的坚持锻炼的习惯，这个活动也功莫大矣，因为这让更多读者能够受益一辈子。他就像一颗种子一样，会把坚持的理念传播给身边的人。假如活动没有一个人能坚持下去，它同样有意义，因为这样的结果让我们看到，一个人要改变自己、养成良好行为习惯并不容易。

■刘正华  
“挑战21天”特邀专家、长沙市心理学会秘书长

一项习惯的基本养成需要21天

心理学上有一条衡量习惯形成的标准：一项习惯的基本养成需要21天连续不断的重复，也就是说当你一种行为连续进行了21天，无论从心理上，还是从行为上，就已经开始形成一种基本习惯。

21天并不会令人轻松，这21天中的每一天都要面对无形而巨大的敌人，可能是外界的干扰，也可能是来自自身的惯性。不过，我相信只要你开始做，并一天一天地坚持下去，你就会取得意料之外的效果。不要疑惑，马上开始我们的挑战计划吧，只要你坚持21天，你就一定会爱上“它”。

■刘立京  
“挑战21天”特邀专家、长沙市心理学会主任

2012健康中国人“挑战21天”指南书

挑战时间	2012年11月5日—11月26日
挑战地点	湖南烈士公园
挑战内容	烈士公园21天坚持晨跑 or 21天学太极拳
报名时间	2012年10月21日—11月2日
报名方式	四大通道
热线电话	0731—84326110 18684883820 18973858155

加入挑战21天QQ群 101685742

登录新浪微博 私信@三湘都市周末 或三湘都市报官方微博  
登录http://ent.voc.com.cn/华声在线玩乐频道发帖

■曹国LINDA



### 第1号挑战指南：

#### 去烈士公园年嘉湖晨跑



【晨跑教练】

**第一组教练彭珊：**海东青俱乐部教练，亚洲体能高级私人教练，国家一级健美操指导员。最擅长塑形、在运动中制造快乐。她的健身格言：你运动，我快乐！



**第二组教练陈诗文：**海东青俱乐部教练，国家一级健身指导员，擅长于爆炸式减脂、塑形，对改善亚健康、个人体型有丰富的教学经验。她的健身格言：相信自己，坚持到底。



**第三组教练邹志杰：**海东青俱乐部教练，国家一级健身指导员认证教练，国家高级公共营养师。擅长运动康复、心肺功能调节等。他一直相信，“给我一小时，会改变你一生(身)”。

报名条件：

男女不限，18岁以上，55岁以下。不过，除非你能通过教练审核那关，且有很强烈的参与愿望，我们可放宽年龄限制。因晨跑体力消耗比较大，糖尿病、心脑血管疾病等慢病患者不适宜。

挑战名额：9人，每三人一组

活动内容及流程：

1.活动将综合报名情况，挑选9名选手，分成三组，分别由三位专业健身教练担任领队。健身教练将提前测试每位挑战选手的心肺功能，根据测试结果以及每个人的体质，科学地量身定做21天晨跑计划。包括每天每人跑多少米，应注意的事项等。

2.活动将在烈士公园年嘉湖举行，持续21天，每天早晨7点到8点，每天由专人记录选手的出勤情况。雨天等不适宜室外运动的天气情况下，将转移到指定健身房。

3.华声在线玩乐频道http://ent.voc.com.cn/，将设立开通“挑战21天”专区，参加活动的挑战选手，每天可选择博客、微博、日志等形式(可任选一种或多种)，记录自己参与活动的情况、图片、感受，并发布于专区。本报记者将每天跟进每位选手的情况，进行采访报道。

4.活动欢迎网友及读者围观，给选手鼓劲加油。我们将在“挑战21天”专区上开通投票通道，通过网友票数，以及专家团队对挑战者的核定，将评选出三个单项奖：最远距离奖(跑得最远)、最佳表现奖(坚持最好)、最佳人气奖(网友票数最高)。胜出者将会有神秘大奖领取。

### 第2号挑战指南：

#### 去烈士公园练习太极拳

【太极拳老师】

**邹泽群：**国家武术六段，国家武术一级裁判，湖南省太极拳高级教练，陈式太极拳第十二代嫡系传人。现任湖南省太极拳运动协会副秘书长，长沙市陈式太极拳研究会会长。湖南省陈式太极拳分会秘书长，湖南省吴式太极拳分会顾问。

**李却非：**国家武术六段，国家武术一级裁判，湖南省太极拳高级教练，杨式太极拳第六代传人。现任湖南省太极拳运动协会教练委员会委员，专心钻研和认真传授杨式太极拳和推手已多年。

报名条件：

男女不限，18岁以上，60岁以下。患有冠心病、糖尿病、高血压等非传染性慢病，但身体状况稳定者，可报名，需事先告知教练。

挑战名额：6人(陈氏太极拳3名，杨氏太极拳3名)。

活动内容及流程：

1.杨氏太极拳：每天早晨7点，到达固定的练习场地(具体位置见指示图)。第一天至第六天，先学习杨氏太极拳的基础训练，主要练习步型手型、身型身法、眼法等。别小看这些基础训练，这将为你今后学习套路打基础。第7天到第21天，学习一套完整的套路，也就是杨式太极拳精练28式。

2.陈氏太极拳：每天早晨8点30分到9点30分，到达固定练习场地(具体位置见指示图)。每天学习21课时。每课时1小时。每课时学习两式，14个课时学完套路。7个课时纠正动作和复习。21天学会一套28式的陈式太极拳简化套路。

3.华声在线玩乐频道http://ent.voc.com.cn/，将设立开通“挑战21天”专区，参加太极拳活动的挑战选手，每天可选择博客、微博、日志等形式(可任选一种或多种)，记录自己参与活动的情况、图片、感受，并发布于专区。本报记者将每天跟进每位选手的情况，进行采访报道。

4.活动欢迎网友及读者围观，给选手鼓劲加油。同时，玩乐频道还将开通投票通道，通过网友票数，以及专家团队对挑战者的核定等，评选出两个单项奖：最佳表现奖(坚持最好)、最佳人气奖(网友票数最高)。胜出者将会有神秘大奖领取。



“挑战21天”晨跑、练习太极拳路线图

### 教练声音

晨跑有利于良好生活习惯的养成，长期坚持还能减肥

晨跑最大的好处，在于它能提高自身的心肺功能，提高有氧代谢能力。现在，很多人基本都是亚健康身体，尤其是那些工作、生活压力较大的白领们。他们体质弱、易感冒，甚至没爬几层楼就气喘吁吁。还有那些经常腰酸背痛的上班族，对于他们来说，晨跑是不错的选择。

有些研究发现，在早晨锻炼的人比那些在其他时间锻炼的人更可能会坚持一个计划，晨跑有利于良好生活习惯的养成，长期坚持还能起到减肥作用。为什么

么不趁此机会建立一个起床、晨跑、进餐、工作的良好生活秩序呢？

不过，说实话，当你还没有找到运动的乐趣时，晨跑其实是一件非常枯燥的事情。很多人很难坚持下去，其实给自己找一个或者一群好伙伴是个不错的选择，大家一起锻炼，相互督促，能够减轻晨跑时的乏味感。多给自己找些坚持锻炼的乐趣和理由，培养一种健身习惯，21天挑战赛的意義也许正在于此。

■海东青俱乐部晨跑教练 彭珊

陈氏太极拳比杨氏发力动作多一点，更适合年轻人练

太极拳发展至今主要有陈、杨、武、吴、孙五大流派。在新中国成立以后，还创编有二十四式(简化太极拳)、四十八式、八十八式、四十二式太极拳和三十二式、四十二式太极剑等。在很多人的印象中，太极拳又慢又轻不需用力，是老年人练的拳。但陈氏太极拳，开始就要练力。太极拳说是四两拨千斤，这说明，你至少得有四两力。如果你连这四两的力都没有，怎么去借别人的力呢？

因此陈氏太极拳与杨氏太极拳稍显不同，力度和速度上面都会有所增加，发力的动作多一点，速度快一些。拳套的练

法要求先慢后快，快后变慢，慢慢到别人跟不上我，快要快到后发先至。陈氏太极拳既有健身养身的作用又能防身护体，特别适合年轻人练。练后身体的灵活性、柔软性会比没练之前要强很多。长期坚持练习对于各种慢性病患者，如神经衰弱、高血压、冠心病、腰肌劳损、糖尿病等都有改善作用。

■陈氏太极拳教练 邹泽群



为什么学拳的效果有差异？  
有无良好生活方式和能否坚持是关键

我教太极拳有多年，培养出了几百个学员。有的短短几十天，动作有模有样，身体有明显的改善，有的练了几个月却没有怎么好的感觉。我对此专门进行过分析和总结，找到了一些原因。一个是练拳的同时，要注意生活方式的调整。

还有一个重要的原因，就在于能不能坚持。有的学员三天打鱼，两天晒网，练了几个月，打出的拳几不像，也没什么好的感觉。有的学员虽然只学了一个多月，但他吃苦耐劳，持之以恒，从不缺席，打起拳来就气感明显，特别舒服，感觉越来越好。

这次三湘华声推出“挑战21天”的活动，就是由媒体来发动大家，鼓励大家坚持，给大家一个坚持的动力，我觉得特别有针对性。我一个人讲远远不够，由媒体来讲，不仅面向千千万万的读者传播了要健康、要坚持的理念，更通过这样的活动让大家有一个亲身体验与参与的平台和渠道，充分体现了媒体的社会责任。

■杨式太极拳教练李却非

