

行

2012年11月4日 星期日 编辑刘玉锋 实习编辑康蒙 版式孔冷涵 校对苏莹



健康自己做主 坚持就是胜利

本报“挑战21天”正式启动 15名选手15个悬念—— 他们谁能坚持到底？ 明天，就是第一天

大家一起来为他们鼓劲加油

历经半个月的火热报名、紧张评估，11月1日，本报挑战21天15名选手名单新鲜出炉。从11月5日开始到11月26日，21天时间，他们能否每天坚持去烈士公园晨跑、学习太极拳？

15名选手，15个悬念。不论结果如何，都将是15名选手改变自己、改变习惯的挑战赛，更是“健康自己做主，坚持就是胜利”理念的传播和感悟历程。从今天开始，让我们一起为选手们加油鼓劲，也更关注自己和身边人的身心健康。



11月1日下午，教练正在给挑战者们讲解体能测试注意事项。

实习生 骆毅 摄

师父提出高要求：不仅仅要坚持21天，还要坚持365天，坚持一辈子

11月1日下午4点半，长沙芙蓉中路海东青健身俱乐部。“挑战21天，坚持就是胜利”的横幅高挂门楣。这是本报与15名挑战者的接头暗号。

第一位来接头的，是相貌堂堂的何育，他成为了本次挑战的“一号”选手。他还带来了亲友团成员何夫人。何夫人笑称：“我一定要监督他坚持21天，记得给我留一件队服啊，我是志愿者加亲友团呢。”

大约5点半，其余挑战者陆续到达，杨氏太极拳教练李却非老师的到来，受到选手们的热烈欢迎。“师傅来了，师傅来了……”一号何育立刻自报家门：“师傅好！我叫何育，今天第一个到的，是你的大弟子！”

“私自拜师”的何育一句话逗得大家哄堂大笑。“李师傅，21天能学好28式太极拳么？”挑战者们将李却非老师围在中心，提出各式各样的问题。

“勤练不苦练，巧练不蛮练。”李师傅耐心地给挑战者们一一解答，还给弟子们提出一个更高的要求：学拳健身，不仅仅要坚持21天，还要挑战365天，要坚持一辈子。

每隔5分钟设1次闹铃，起床“超级困难户”下大决心

6点，本报副总编辑龚旭东、海东青健身俱乐部教练何磊、杨氏太极拳老师李却非和15位挑战者围坐成一圈。“微博控”、三号选手王国刚则现场当了回记者，又是拍照，又是点击手机屏幕，忙得不亦乐乎。选手们或“倾诉”难以坚持的困扰，或表达坚持的决心，都引起了大伙的共鸣。

一号何育说，他十多岁开始抽烟，是老烟民了，多次戒烟都没有成功。这次他的戒烟行动正好“满月”，看到本报的挑战活动，他觉得不仅可以锻炼身体，还可以给自己这次戒烟加点新动力。11号魏志刚说，自己跑步，骑自行车，打高尔夫，装备买了好几套，就是坚持不下来。为了表示自己这次坚持21天的决心，他甚至给予本报记者特殊的权力：“我就是希望你们强制我，打我骂我都可以”。

平时难于起早床的孙于策，听错了集合时间，更是创下了此次挑战活动的第一个纪录：起得最早。他11月1

日凌晨四点多就赶到了集合点。这个曾经的“起床困难户”不好意思地掏出手机，把他调的闹钟时间给记者看，从4:05开始，每隔5分钟设一次闹铃。孙于策露出少有的严谨神情：“今后，我也会定闹钟，早睡早起，我说过一定会坚持的！”

听了大家的发言，本报副总编辑龚旭东送给选手们一句话：“从我做起，从现在做起，从身边的小事做起。”

“没想到，看似简单的测试这么难！”

晚上6点半，挑战者们终于开始初次集合的重要环节——体能测试。测试规定，测试者跟随教练喊出的节拍，双脚交替踩踏塑料台阶。节拍分四个阶段，每个阶段持续2分钟，节奏由慢到快。每个阶段，教练都编写了相应的测试者主观感觉，依次为“非常轻松”、“很轻松”、“轻松”和“有些吃力”四个档次。

“现在什么感觉？”“非常轻松……”测试开始1分钟后，1号挑战者何育双脚交替踩踏木板，回答教练的话时显得很轻松，似乎觉得很简单。第四个阶段进行不久，玻璃幕墙上已能看出何育额头上的汗珠反射的光。他脚下的步伐，也比第一阶段开始时沉重了很多。测试完，何育摇头表示“没想到，看似简单的测试竟然这么难！”

第二组的汤国奇显得有些力不从心，在塑料台阶上测完第二个阶段就下来了。教练解释，他的心跳已达到了最大心率的80%，不适宜再做进一步测试。“可能平时锻炼太少了，不过不影响参加这次活动，能够学习太极拳。”汤国奇嘿嘿地笑。

一个小时后，心肺测试接近尾声。进行测试的李教练总结道：“根据男女性别不同、年龄不同，这十几个人基本都在平均水平及以下，可能都在办公室坐太久了，是得锻炼锻炼了。”

21天，15名选手都能坚持么？魏志刚真的会要记者动用“打他骂他”的强制手段么？再过一个60天，90天，还有多少人能坚持？再过一年，两年，“戒烟先生”何育真的能戒掉烟瘾么？他们的体能测试会有什么变化？请读者朋友们和我们一起去拭目以待。

从11月5日开始，就是第一天了。

■记者 卢小伟 实习记者 康蒙 实习生 刘雍

声音

“挑战21天” 让更多的人养成健康的生活状态

《三湘都市报》一直关注都市人的健康问题。我们所说的健康，是身心两方面统一的健康，既指生理的健康，更包含心理的健康。现代都市快节奏的工作和生活，让很多人长期处于亚健康状态。很多人已经意识到自己身体存在健康问题，愿意通过各种运动来锻炼身体，摆脱亚健康状态。但很多人却往往无法坚持，不能形成持续的健康生活方式与生活习惯。我们举办“挑战21天”这个活动，将大家组织起来形成一个服务互动平台，使大家共同参与，相互帮助、互相监督、互相交流，让更多的人能形成和保持健康的生活状态。

21天，不一定能脱胎换骨，但是通过这个活动可以让大家知道，原来我们可以改变自己、形成良好的健康生活习惯的。根据国外的研究，人将一种行为方式持续21天，便可以形成一种初步的习惯。我们通过这个活动，希望大家能通过这21天的锻炼，意识到改变自我的可能性与必要性，并且继续坚持下去，从身、心两方面提升自我，改善生活质量。

其实，上世纪80年代的一句话至今依然有着它深刻的道理：“从自己做起，从现在做起，从身边小事做起。”我们要更好、更健康地生活，首先就是要从自己做起，形成和坚持健康的生活模式、积极乐观的生活态度，就是要从现在开始，从改变自己一点一滴的不良生活习惯开始，这样不断提高自己身心的生活品质，影响身边的家人、朋友都过上更加健康的生活。

我们希望通过这次活动，大家都能成为朋友。第一批参加活动的学员就是“黄埔一期”也是榜样，以后我们会有二期、三期。在这个活动的过程中，我们也会发掘大家的故事，收集大家的意见。希望大家的意见和故事，能够启发更多的读者加入到健康生活、不断提高生活质量与品质的队伍中来。

■三湘都市报副总编辑 龚旭东