

(上接17版)



健康自己做主 坚持就是胜利

陈氏太极

第二梯队“虎视眈眈”，正牌军能否hold住？

同孙于策一样，陈氏太极组的王国强是个“超级积极分子”。8点半上课，7点零几分，家住黄花机场附近的他就到了。

“请问这里是不是教陈氏太极拳的地方？”一个穿蓝衣服的大姐，手里拿着一张《三湘都市报》问：“我可以在旁边看着学吗？”大姐姓周，40多岁，一直关注“挑战21天”的活动，虽然落选了，还是想跟着学。“我一直想学太极，但是没有正规的老师带，不敢自己瞎练。”还有一位50多岁的纪大叔，有高血压，也早起来“蹭课”了。

8点15分，邹老师提着个红色开水瓶现身了。哈，先喝上一杯热水，暖暖身子，才好施展身手。“陈氏太极拳需要闪转腾挪，有很多跳跃和发力的动作，基本功很重要。如果基本功不扎实，练拳反而会伤到自己。”邹老师说。入门第一招，先压腿、踢腿，将韧带拉开。

对于办公室的宅男宅女，这可是个苦活。王国强、王源、陈建民三“师兄妹”面露难色。“我们可是第二梯队的，你们要是hold不住，我可要替补上来了！”周大姐说着，轻易就把腿压下去了。“正牌学员”们咬咬牙，闷声压起来。

“双腿与肩同宽，微蹲！膝盖不可过脚尖，吸气时用意与气带动手臂抬到肩膀的高度……”邹老师开始传授入门功法“一上一下调呼吸”和“摇头摆尾去心火”。邹老师说太极拳是循序渐进的功夫，入门要扎实，不要着急学套路。

杨氏太极

“你不晓得，我数了好久的羊呢！”

早上6点22分，杨氏太极组的“积极分子”廖莎发了一条微博：@何育何生 师兄，早上好。我出发在路上了，嘿嘿。

和李却非老师约好的时间是7点，廖莎6点40分就到了。她显然不知道长沙秋天的清晨这么冷，穿着单衣，抱着自己瑟瑟发抖。见美女穿得单薄，李却非心疼地说：“明天要多穿点啦，早上很冷的。”

几分钟后，何育也来了。灰色的运动套装——让他看起来格外精神。为了迎接第一天的“挑战”，他做了充分的准备，比如已正式戒烟18天，不用通过含糖果来控制烟瘾，呼吸有了明显改善。习惯晚睡的他，昨天晚上8点多就睡下了，却怎么也睡不着，“你不晓得，我数了好久的羊呢！”

汤国奇也提前赶到了。他们围着“师傅”，在清晨微凉的空气和悦耳的鸟鸣声里，开始了第一课。

不轻松！拖堂半小时，还留了家庭作业

等李却非的弟子们陆陆续续来后，7点10分，大家自觉地集结列队，开始练起了“十八法”。三位挑战者站在队伍里，跟着大家学。接下来是杨氏太极拳二十四式，李却非说，不要急着练拳，先仔细看看脚步和手法，“韵下神，感觉一下太极是什么。”

舒缓的音乐声里，大家整齐的步调和动作让挑战者跃跃欲试。何育已经迫不及待地跟着学了起来，动作有模有样，“我十岁的时候跟我父亲学过几招呢！”

李却非老师的第一课，内容丰富。从步伐、手法，到气行丹田，到五脏六腑、经脉穴位，再到太极的阴阳与人体的关系，他详细耐心地讲解，并带领三位学员开始学习最基本的步伐。

动作容易学，但发力方式和感觉却难以一步到位。李却非反复地解释每一个细节，比如身体不能乱摆动，要始终以百会穴为中轴转动，脚步的移动要轻，控制发力的部位。“太极动作在阳刚和阴柔之间，要很好地掌控。我练太极这么多年，一直都在悟怎么放松。”李却非说。

待兴致高昂的李师傅和徒弟们“收功”下课，已经“拖堂”半个小时了。李老师还给三位挑战者发了学习资料，“回去要做作业的啦，明天检查！”

回到办公室，廖莎又写下一条微博：我们学了走步，还有一些太极基础知识，回来还有作业呢！师父教得很仔细，说了很多要注意的细节。

第一天，15名挑战者大部分都坚持下来，顺利下课了。不过接下来天气转冷，选手们能否天天坚持？他们还会碰上什么样的难题？本报将持续关注。欢迎读者登录华声在线玩乐频道<http://ent.voc.com.cn/>“挑战21天”专题页面，或者@三湘都市报周末新浪官方微博，一起为选手们加油鼓劲。

呼吸要均匀深长，要选择专门的跑步鞋

教练提醒晨跑注意事项



小锦囊

邹士杰教练提醒：跑步注意事项

长跑尤其要注意节奏。三步一吸、三步一呼，或者两步一吸、两步一呼。很多人跑步呼吸很浅。呼吸均匀、深长才能跑得 longer 更久，肺活量也能得到更大的锻炼。

步幅要注意，膝盖跟脚尖在同一直线上。许多人跑步有内八字或外八字，这样是很伤膝盖的。

体重过重的人不适合跑步，尤其在水泥地上跑步，很容易伤到膝盖；身体僵硬、腿脚张不开的人、缺乏柔韧性的人，也不适合跑步，因为他们动作做不到位，个别部位用力，不能全面锻炼下肢。

跑步一定要选择专门的跑步鞋。穿皮鞋、休闲鞋容易伤害膝盖软骨。跑步鞋有专门的减震设计，可以减少膝盖遭受的震动和压力；跑步鞋不讲牌子，合适舒服即可。

微博心情

1号挑战者何育：日落而息！日现已落了三个多小时，想想明天六点就得起，身体却还是没有一点点的意。有些急了，我知道这是在和习惯着急。习惯厉害，是你一百多斤肉这个主人常年累月养出来的。决定洗洗上床数羊，天踏也不睁眼。@三湘都市报周末

3号挑战者王国强：今天那么早来到烈士公园练拳，为的就是摸清路线和停车位。乡里伢子进趟城，真的不容易，什么准备都要做充分。

8号挑战者罗良剑：今年第一次起这么早，哈哈，运动后很畅快。顺便说一下，今天做伸展运动的时候，后面有几个大哥也在跟着学。

晨跑跟进记者卢小伟：第一天，顺利跑完3000米，全程跟踪挑战者，还算不错……加油，为活动，为工作，更为一个健康的体魄。上班几个月来，精力透支严重，把那些逝去的都跑回来，尽快恢复十成功力。

①看，亮点是1号何育，上道了，有板有眼，沉醉其中，不知归路呵。

②徒儿们，看师傅我的！

③“一、二、三……八，咦，怎么少了一个？”11号魏志刚迟到“冒泡”了。

④陈氏太极，师兄妹三人踢腿好卖力！不发狠不行了，“围观”蹭课的“第二梯队”正虎视眈眈呢。

互动

还等什么，快登录华声在线玩乐频道给你支持的选手投票吧！

15位挑战者是否能坚持21天？从11月5日活动正式开始，15位挑战选手每天的活动感受，我们会及时在华声在线玩乐频道<http://ent.voc.com.cn/>“挑战21天”专题页面及三湘都市报周末新浪官方微博更新。您可以登录我们的网站，为你喜欢的挑战者投票，票数最高者将获得最佳人气奖！若想了解活动详情，还可加入QQ群101685742。■记者 李婷 卢小伟 李婷婷 实习生 刘雍

本版图片均由实习生李健摄