



【做孩子的榜样】

活动进行期间,“不少高校取消长跑”事件引起了挑战选手们的关注与热议。11月中旬,不少媒体报道,武汉、西安等地多所高校在运动会项目中取消了女子3000米和男子5000米长跑。长跑要不要取消?中国青少年体质到底出了什么问题?众说纷纭。挑战者们有了活动的体验,更能清醒客观地看待这个问题。不少选手已为人父人母,还有人计划生小孩。通过“挑战21天”,他们不仅意识到自己锻炼的重要性,更意识到,通过坚持运动磨砺孩子的意志,培养孩子良好的生活习惯,更是为人父母的重大责任。



太极拳训练快开始了,我先热热身。

孩子未出生,计划一大堆

晨跑组的选手们,对于“高校取消长跑”这样的事件格外关注。10号选手彭峰玉认为,长跑取消实际上是过于粗暴的“一刀切”,其实可以考虑“选修”,根据学生的情况来定。有些学生体质不好,可以不进行长跑这种高强度的锻炼,但那些喜欢长跑的孩子,取消这个项目对他们并不公平,扼杀了他们的积极性。

作为两个女儿的父亲,彭峰玉很关注对孩子的健康教育。彭峰玉的大女儿14岁了,正是长身体的年纪。女儿正在学习舞蹈,身体还不错,但彭峰玉还是要求她每周至少要有有一次体育训练,并要女儿做“摸高训练”:固定一个高出身高20cm的点,然后快速蹲下起立摸点。俗话说,言传不如身教,他这次参加活

【他们的计划】

明天就是本报“挑战21天”的最后一天。21天之后的他们呢?没有媒体的监督、没有专业老师和教练的指导,他们还能坚持下来么?他们为自己的下一个21天做了什么规划?

“两个人一起跑步互相监督,不抛弃、不放弃!”

11月17日,2号挑战者廖莎发了一条微博:21天已经过去大半、收获颇多。早上到得最早的王师兄问我:21天以后呢?是的,继续坚持是毋庸置疑的,不过天天来烈士陵园跟着师傅练,对于现在的我有些不太实际,早晚都给自己安排了学习任务。看来要开始给自己下一个21天做规划了……

微博发出不到1分钟,立马引发了其他14位挑战者的评论。12号选手孙于策笑着表示,他早就约好罗良剑在21天后继续跑步,两个人都住在浏阳河附近,他们会进行绕湖跑步的训练。“两个人一起跑步就可以互相监督,不抛弃、不放弃!”

14号挑战者周诚武发表感悟,“21天之后怎么做?我想21天后我们要不锻炼还不习惯呢,21天对我来说只是一个开始,我要把锻炼形成一个习惯长期坚持下去。生活几十年,锻炼一辈子。”

5号选手王源则有点担心,“首先我能肯定要做的就是坚持早起,彻底脱离之前那种睡不醒的萎靡状态。但因为要计划生孩子了,能否坚持打太极还不确定,再说如果没有伙伴一起锻炼的话,我怕自己无法坚持。”

“俩父子在家里一起练练拳,享受天伦之乐”

3号选手王国强说他有更明确、更详细的目标。最近他身边很多亲人都生病了,这让他更深刻地意识到健康的重要性,也希望自己的孩子有更强壮的体质。“我不奢望他‘金榜题名’,但身体必须练好。”

王国强的儿子尧尧6岁了,现在很喜欢运动,还喜欢学孙悟空翻筋斗。他曾带儿子到烈士陵园跟自己一起学习太极拳,还学得有模有样。21天后,他要带着儿子一起好好锻炼。他曾经晒过的“田园梦”里加了一个新场景:等老了的时候,俩父子一起练太极。

活动的推进,也在本报读者中引起了热烈的反响。本报热心读者沈周年轻时就坚持晨跑,儿子两岁半时,沈周就带他一起晨跑。现在孩子已经上高二,身体很棒,成绩也不错,晨跑已经成为父子俩不可缺少的生活内容(见本报9月9日都市周末《知道更要做到!坚持当然有方法》)。沈周从本报活动的第一天起就十分

动不仅想要改变自己,也是为了给孩子们做一个榜样。

5号挑战选手王源的体质一直不是很好。她参加活动的原因,就是为了要增强自己的体质,准备生一个健康的宝宝。本报活动让她对坚持锻炼有了更深的体验,也做好了当一位“榜样妈妈”的准备。孩子还没出生,王源就列了一大堆宝宝健身计划。“以后他千万不能像我一样天天睡懒觉,要孩子他爸带他跑3000米,我每天早上可以带着他练太极拳,他可再选择一样自己喜欢的运动……”

30年前的长沙全民运动,从岳麓山下跑到山顶

龚桃英说,现在不少家长对孩子溺爱,生怕孩子受半点委屈和辛苦,孩子们也因为功课重等原因缺乏体育锻炼,导致身体素质下滑。她希望,“挑战21天”在未来的某一天能渗透到校园中去。

她还很怀念30年前,长沙那种全民运动的火热氛围。她记得上世纪80年代的长沙,每年都会有春季和秋季两次长跑比赛,长沙各个小学都会选出十几个代表参赛。所有的选手都需提前一个月开始热身锻炼,比赛的地点一般是从岳麓山山脚跑到山顶,或在贺龙体育馆那一块环绕跑。她觉得,“那时候的小孩身体好像普遍要比现在的小孩好。”龚桃英自己那时候也常常早起晨跑。她感慨参加活动以来每天坚持锻炼,常常让她有回到30年前的感觉:“现在的我和30年前的我除了年龄增长外,那种享受运动的状态仍是一样的。”

不过对于自己的女儿,龚桃英有点无奈。因为女儿一直在学校读书,龚桃英平时对女儿的健康管理稍显疏忽。参加“挑战21天”活动后,龚桃英觉得女儿也应该加强锻炼,但今年刚满18岁的女儿处于叛逆期,对她的话半听不听。龚桃英甚至冒出一个想法,要把女儿送去健身房打工或做兼职,那里有运动的氛围,可以和更多的年轻人一起锻炼,相互督促。



还有最后一天,谁会稳拿“最佳人气奖”?

为将“健康自己做主,坚持就是胜利”的理念,更多地传播给大众,本报挑战21天活动在华声在线玩乐频道 <http://ent.voc.com.cn/> 开通了为选手免费投票的环节。从11月5日正式开启网络投票起,选手们就热情高涨,纷纷邀请各自的亲朋好友为自己投上宝贵的一票。晨跑组的周诚武因为投票和多年未联系的老同学重新联系上,杨倩的老板更是为她发宣传单公开“拉票”,称一定要拿到“最佳人气奖”。

前三甲的位置几度异主,前一个小时是周诚武高占第一名,后一小时汤国奇又拔头筹。截至11月23日下午5点,汤国奇以144522票暂时领先。11月26日下午5点,“挑战21天”专题页面将关闭投票通道。还有最后一天,到底谁能稳拿“最佳人气奖”?半路会杀出“黑马”逆袭么?除了“最佳人气奖”,还有“最佳表现奖”、“最快速度奖”等又会花落谁家?敬请关注。

关注,11月21日,他特别给本报副总编辑龚旭东先生打来电话称赞活动,并托他送给选手们一个成语:持之以恒。

挑战没有结束,悬念仍未解开

虽然选手们都表示接下来还要坚持健身,不过本报心理专家刘正华也给大家“泼冷水”:接下来天气会越来越冷,没有了媒体的督促,没有大家一起练,要坚持下来并不是那么容易的事,要做好充分的思想准备,不能“反弹”。21天坚持也只能形成一个基本的习惯,90天的重复才会形成稳定的习惯,要一辈子都能坚持,更是对人意志力的长期挑战。他很认可选手们通过活动领悟到的一点:言传不如身教,要为孩子们做坚持的榜样。选手们应当把这一点做为坚持下来的强大动力。

何育的夫人也会戒烟么?龚桃英的女儿会听老妈的话么?如果当了妈妈,王源现在的培养计划能不能落实?王国强的田园梦,会有实现的一天么?挑战没有结束,悬念仍未解开。这个答案,需要每一个人用一辈子的时间来回答。

■文/实习记者 康蒙 记者 刘玉锋 图/实习生 李健



“师傅,看招!”“我闪,你打不到我。”



上次你“抓”我,今天我来训练你,嘿嘿!