



《金秋帕米尔》摄影

作者:於思(76岁) 洪山区珞南街道武大测绘社区



《大江东去》摄影

作者:邹翔(56岁)
武昌区首义路街道长湖社区

《月湖景色》油画

作者:胡家洪(78岁)
硚口区宝丰街道同济社区

受益于步道上的健康宣传牌

离小区大约一公里的位置,是武昌四美塘公园,我经常去那里晨练。

晨练,以走路为主,所以,对这里环境非常熟悉。自然,公园某处小路地面铺设着蓝色塑胶,长度350米,被冠之为“健康步道”,是我必经之地。步道看似一般,其实不然,细细观察,均有出彩处。这不,路旁每间隔50米,竖立着醒目的绿色宣传牌,或圆形下呈长方形,上面标注宣传内容和米数;或几何图形,标明起点(终点)及走路的基本要求。说实话,停下脚步,眼睛瞄瞄,均有收获。

不信,您看,起点牌上开场白,简明扼要地解读,就长知识了:“健步走是一项以促进身心健康为目的、讲究姿势、速度和时间的步行运动,它行走的速度和运动量介于散步和竞走之间。”那么,在“健步走的方法”上,牌中予以了科学的指导。要求在自然行走的基础上,躯干伸直,收腹、挺胸、抬头,手脚协调,呼吸均匀,速度因人而异,分为慢步、中速、极快速走等等。还有“准备工作”,牌上温馨告知,穿合脚的软底球鞋,着舒适的运动装,备一壶清淡的茶水,恰当的走路时间。寥寥数语,打破“走路就走路,哪有那些条条框框”固化思维模式。

“合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡。”当行走在50米处时,路边宣传牌像一位

综合专家,娓娓道来,健康指标,缺一不可。看来,在健康的大方向上,马虎不得!发扬成绩,巩固提高;找出问题,制定改正措施,继续前行,争取向一百岁迈进!

在“我运动,我健康,我快乐”宣传牌激励下,甩开双臂,目光炯炯,精神抖擞,脚步有力。“减油、减盐、减糖:健康口腔,健康体重,健康骨骼。”100米牌上的提示,过后思量,“三减”总体可以,但有时自律不够,口中无味,犯了忌讳,均有超标。后来,尽量严格要求自己,做到了像250米牌中说的那样“少盐少油,控糖适度,食物多样,多吃蔬果”。这样,配合运动,身体发生了较大变化,脸色红润了,吃饭香了,体重适中了,手腕有劲了。

350米轻松走完,终点牌中“五忌”,即“运动后忌立即进食;运动后忌马上休息;运动后忌马上洗浴;运动后忌吃冷饮;运动后忌贪吸烟”详细解读,一下子进入眼帘。其实,运动后挺有讲究的,不可忽视,更不可胡来。落实行动,按照规矩来,最终受益匪浅。

记得有块宣传牌上的几句话说得真好:“眼睛需要日光浴,赏心悦目有情趣;户外看看大自然,促进分泌多巴胺。”也许正是我健步走的初衷吧!

汪继生(70岁)

洪山区梨园街道武铁佳苑社区