

偶遇北京冬奥会冠军改变了一位姑娘的运动习惯，而体彩捐建的全民健身路径恰好拓展了她的锻炼平台

谷爱凌“冲击”我的观念

■记者王青报道

扑面的春风吹绿了街边的树木，和煦的阳光暖开了路边的花朵。北京日坛公园的春天似乎来得更早，因为这里早已苍松翠柏、绿树成荫。

中午时分，在环绕公园的一条银杏健身步道上，浩浩荡荡的健身大军正在疾步前行。他们大多是附近的公司“白领”，利用休息时间，不约而同来到这里锻炼。穿过健身步道，在遮天蔽日的古松掩映下，便看到了一处规模较大的健身路径。

这里的健身器械与参天的树木间隔排列，完美演绎了“绿地+运动场”的健身模式。在这个天然“大氧吧”中，健身者可以与自然交融，吐故纳新、释放自我。在一台漫步机上，一位姑娘正在进行大幅度锻炼，比起周围以放松为主的女士们，她显得格外投入。利用短暂的休息时间，记者与她攀谈起来，没想到这位文静的姑娘却十分健谈，她的健身理念非常独特，而且还讲述了一段偶遇冬奥冠军谷爱凌的经历。

街头偶遇谷爱凌

这位姑娘说，不久前，她在单位附近看到谷爱凌在街头跑步。谷爱凌身穿紧身运动装，凸显健美挺拔的身材，她的妈妈骑着共享单车在后面猛追，生怕跟不上女儿的速度。后来，谷爱凌被几个小学生认了出来，他们异口同声地喊着：“谷爱凌！谷爱凌！”听到小学生喊她的名字，谷爱凌微笑着停下来，快步跑过去同他们打招呼，并弯下身搂住弟弟妹妹们



正在漫步机上锻炼的姑娘



北京日坛公园内与树木间隔排列的健身器械 王青摄

的肩膀，与他们合影，然后挥手告别，继续跑步……这位姑娘的很多同事也在大街上见过谷爱凌跑步，他们都说，谷爱凌经常与行人打招呼，非常有亲和力。

问：你觉得谷爱凌对年轻人的影响是什么？

答：谷爱凌是一位阳光健康的女孩，虽然她在北京冬奥会上取得了辉煌的成就，但她非常平易近人。我记得谷爱凌说过，有些女孩就因为想要瘦和漂亮而节食减肥，她们连三公里、五公里都跑不了，一点儿太阳都没有晒过，这不是漂亮，因为不健康。美丽是有力量、有自信和健康。这次偶遇谷爱凌，对我的触动很大，她就像浑身散发着一股光彩，那是敢于拼搏、积极向上的一种生活态度，这正是她对当代年轻人的影响。

转战室外健身圈

问：你在日坛公园健身路径中锻炼感觉怎么样？

答：我原来在室内健身房办了一张卡，已经练了两年，但自从见到谷爱凌之后，我就放弃了室内健身的方式，来到了全民健身路径。因为这里有阳光、绿树和充足的负氧离子，在这儿运动，我可以边锻炼边想事，也可以什么都不想，完全放空自己，让身体投入自然的怀抱。每次锻炼之后，就像身心感受到了一次洗礼。

问：你讲得真好！那么，你在健身路径进行了哪些锻炼？

答：我每次先在健身步道上走两圈，然后就来到健身路径锻炼。我先在漫步机上练习腿部肌肉，然后再用肩背托举器械锻炼背部肌肉。我觉得这两种器械对肩部和腰部肌肉能起到很好的增强作用。现在，我再也不会感到腰酸背痛，下午工作起来有用不完的劲儿。假如中午休息时间留在办公室，那么只能低头看手机、刷视频，一天下来会觉得身心俱疲。

钟南山的一句话

问：在日坛公园锻炼的人很多，看来年轻人都有很强的健康意识，你对此有什么看法？

答：新冠疫情发生后，让我们再次看到了一位老人的身影——钟南山。他不仅身先士卒给大众带来了最权威的信息，还曾经38个小时不休不眠奔赴疫情前线。他看起来完全不像80多岁的高龄老人，他说过的一句话使我警醒，他说：“坚持运动，一般在30或40岁，锻炼与不锻炼，感觉没那么明显，但当你50或60岁时，你会感觉不一样。”他鼓励大家一定要坚持体育运动。

这次疫情，让我更加认识到健康的重要。因为健康是一种责任，也是对自己最好的投资。我快30岁了，我要每天坚持锻炼身体，为自己的健康做储备，这个习惯会一直保持下去。我坚信，人生下半场，拼的就是健康。

问：除了月坛公园，你还有哪些健身路径锻炼？

答：我平时上班，会抽中午时间来这里锻炼。每到周末，我就在

家门口的健身路径锻炼，那里虽然不大，但基本的健身器械都有。听说近年来提倡“零距离健身”和“家门口运动”，健身路径就像百姓身边的健康卫士，我们每个人都从中受益，这是积极向上的正能量。

健身路径的历程

内心阳光的人看到的永远是正能量，从钟南山到谷爱凌，榜样的力量是无穷的，他们引领着当代青年积极地面对生活。如今，年轻人的健康意识不断增强，在日坛公园，每到中午，这里就变成了年轻人的世界，随处可见健身者的身影。尤其在体彩捐建的健身路径中，在各种器械上锻炼的人更是接踵而至。

这些年轻人可曾想到，早在20多年前，体彩就率先把公益金的60%用于实施全民健身计划，其中一个重要举措就是在全国范围内捐建健身路径。可以说，他们是伴着健身路径成长起来的新一代主人翁，他们的健康意识比以往任何一代人都更强烈。由此可见，公益体彩是利国利民、影响深远的社会公益事业。

时评

“落实全龄友好理念”体彩义不容辞

■达邱梓

前不久，中办、国办印发了《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》（以下简称《意见》），并发出通知，要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实。

《意见》在“夯实广泛参与全民健身运动的群众基础”一节提出：落实全龄友好理念。建立适合未成年人使用的设施器材标准，培养未成年人参与体育项目兴趣。推动公共体育场馆向青少年免费或低收费开放。为老年人使用场地设施和器材提供必要帮扶，解决老年人运用体育智能技术困难问题。营造无障碍体育环境，为残疾人参与全民健身运动提供便利。

“全龄友好”并非新概念，顾名思义，它阐释的是“面向并回应各类人群身边服务需求”的意思，最大限度地体现了包容性思想。于是，全龄友好型城市、全龄友好型公园、全龄友好型社区等已在城市的发展进程中被相继引入。2007年，世卫组织提出了全龄友好型城市和社区的框架，通过设计与物质和社会环境有关的政策及服务，支持各年龄段人口，这些政策和服务可帮助居民特别是老年人与儿童安全地生活，享受健康，并保持社会参与积极性。

显而易见，《意见》中提出的“全龄友好理念”，老年人与儿童，以及残疾人受到了特别关注，他们生活得如何，在很大程度上折射出一座城市、一个社会，乃至

一个国家的公共服务水准。

由中国体育彩票捐建的全民健身路径遍布全国的城镇、乡村，已为各年龄段人口进行体育锻炼提供了基本保障。然而，仅有这些是远远不够的，它与“落实全龄友好理念”的要求还有一段距离。以全民健身路径中的室外漫步机为例，虽然它比较适宜成年人运动，但对于未成年人而言，则存在一定局限，其他健身器械也有类似问题。那么，当适合未成年人使用的设施器材标准出台后，体彩完全可以有的放矢地在全民健身路径中新建、改建、增建一批适合未成年人使用的器械，满足他们的健身需求。当然，对于老年人和残疾人，在“落实全龄友好理念”的过程中必须考虑他们的需求，因人而异、因人施策。

“落实全龄友好理念”既要提升对适老宜少，以及残疾人的关注，也要关注各年龄人群的健康，切实改善他们活动与休闲的空间。2016年10月，由“两办”印发的《“健康中国2030”规划纲要》，旨在推进健康中国建设，提高人民健康水平，而《意见》中的许多内容，在一定程度上是该文件的延伸。

过去很长一段时间，中国体育彩票已为全民健身做了大量且卓有成效的工作，当《意见》印发后，“落实全龄友好理念”不仅是体彩继续履行公益职责的抓手，还是其义不容辞的责任，更是身先士卒引领公益事业发展的示范。

玩转新媒体

穿着婚纱打彩票

■记者王青报道

广东湛江有位网名叫“小彩妹”的姑娘，漂亮的她本可以靠脸吃饭，但她却选择了体彩代销者这个职业。她每天在“今日头条”上发布视频，推荐当期大乐透的投注号码。与此同时，她还不忘提醒：如果觉得推荐的号码不合适，还是要坚持自选号。

虽然“小彩妹”不善言辞，但一双灵动的大眼睛好像会说话。有人说，女孩子有第六感觉。果然，去年9月4日，她推荐并投注的大乐透21102期中得5205元奖金。她说：“今天的运气还可以，只是差两个号码就成暴发户了。”其实，网友有所不知，几周后，她将成为一名美丽的新娘，这笔奖金无疑是体彩送给她的一份“贺礼”。

当年9月19日是她的大喜之日。那天，她穿上洁白的婚纱，美丽而端庄。不过，她并没有很快

登上迎亲的婚车，她说：“等等，我打完票再去结婚。”于是一身盛装的她来到体彩实体店，认真地在售彩机前打彩票。她觉得婚礼仪式开始后，可能没时间为顾客打彩票，还是先去店里把顾客托付的事办好，才能安心结婚。

一天，她在视频中说：“大家好，我今天早上帮一位顾客领奖，这是我本月第二次去体彩中心领奖。前几天，有位顾客中奖两万多元，当时他买的是14场胜负。昨天，我为他兑奖时，发现售彩机上突然显示，恭喜中大奖，本张彩票需要纳税，请到兑奖处或省中心兑奖。”

“因为14场胜负的最高奖金是500万元，我当时非常激动，以为店里出了大奖。由于这次中一等奖的人数比较多，兑奖之后才发现奖金只有两万多元，我今天一大早就去体彩中心领奖。我提



“小彩妹”身着婚纱为购彩者打印彩票

醒大家，要理性购彩，量力而行，不要盲目地跟随他人投注。”“小彩妹”说。

她最后说：“有些投注大乐透的人希望早点儿中大奖，实现一夜暴富的梦想，但越是‘迫切’，却偏偏一个号码也碰不上，所以请大家保持随心随性的心态购彩，说不定下一个大奖就是你。如果问那些中过大奖的人，你是怎么研究投注号码的？他们的回答一定是：没有研究，只是运气比较好而已。所以我们也不必过于纠结投注号码，有时真是无心插柳柳成荫。”