

每天健走 1 万步 走出健康和幸福

全国“万步有约”健走激励大赛活动受到石家庄市市民欢迎



在日前举行的第九届全国“万步有约”健走激励大赛总结大会上,石家庄市荣膺“地市卓越奖”,这一荣耀的背后,是无数参与者的坚持与努力。石市桥西区长兴街道的杨国红,便是其中一位因健走而改变人生轨迹的居民。



■市民杨国红在裕西公园健走。



■石家庄市在第九届全国“万步有约”健走激励大赛中荣获“地市卓越奖”。

(石市疾控中心供图)

□本报记者 冯月静 李悛

每天健走 1 万步,享受快乐人生

昨日早晨 7 时,裕西公园里,杨国红已经和同事迈着有力的步伐开始健走。“这已形成了习惯,每天不走 1 万步,就感觉浑身不自在。”杨国红笑着说。日复一日,这已成为她生活的一部分,让她每一天都充满了精神与活力。

这得益于她连续两年参加全国“万步有约”健走激励大赛,该活动是深入实施全民健身国家战略、推进健康中国建设的生动实践,旨在营造全民健身的浓厚氛围,引领广大干部群众在体育活动中增强体质、享受快乐、振奋精神。每次连续 100 天,每天 1 万步。而这 1 万步必须保持每分钟 100—150 步的节奏。

当你做决定时,全世界都给你让路

“之所以参加大赛,主要是两个目的,控制体重和血压。”杨国红笑着说。此时的杨国红身材苗条,走起路来健步如飞。而在两年前,38 岁的她,身高 160 厘米,体重却高达 64 公斤,血脂率为 40%。在父母眼中,她是“富态闺女”,在同事眼中,她则是“珠圆玉润”。

为改变体型,杨国红想尽了办法。针灸减肥效果不佳,吃一粒减肥药就感觉心脏受不了,吓得赶紧放弃。跑步一段时间后,膝盖隐隐作痛,辟谷也以失败告终。无奈之下,她只好接受自己是“隐形小胖子”的现实。

“还没 40 岁,我就成了高血压高危人群。”杨国红回忆说。一次偶然机会,长兴社区卫生服务中心医生进行高血压高危人群项目检查,接连几天测血压,要么高压超过 120 毫米汞柱,要么低压超过 80 毫米汞柱,她符合项目条件,被分至对照组,需提前干预。

因父母 40 多岁就发现患有高血压,杨国红猛然觉醒,不能再追求“杨贵妃”式的丰腴了,焦虑和恐慌笼罩着她,减重减脂迫在眉睫,可之前一次次失败的减肥经历让她迷茫不已,不知如何是好。这时,一本书中的话如曙光般照亮她前行的路:“当你真正做决定时,全世界都在给你让路;当你真正想要方法时,周围的一切都在帮你。”

参与健走大赛,赶走肥胖和高血压

2023 年的春天,桥西区疾控中心组织大家参加全国第八届“万步有约”健走激励大赛活动,杨国红报名参

赛了。

此次活动为期 100 天,参赛队员佩戴专用运动处方计步器,记录每天的健走数据,上传至大赛网络系统,健康体重赛参赛人员还须每周进行一次体重测量,并将数据上传大赛系统作为积分依据。

“按照要求,每天早晨 9 点前要健走 3000 步,傍晚 17 点 30 分之后要健走 4000 步,同时还要完成 4 个运动处方。”当杨国红看到那密密麻麻的比赛规则时,心里不禁打起了退堂鼓,觉得这规则让人头疼。可既然报名了,杨国红还是硬着头皮开始行动。没想到,按照规则坚持一段时间后,她有了惊喜地发现:比赛规则对于运动的时长、强度和频率的安排,竟是如此科学合理。每次完成 4 个运动处方后,身体微微发热,汗珠渗出,那种畅快舒适的感觉让她的心情瞬间变得愉悦起来。

然而,人的惰性总是难以抗拒。“没过多久,我就想偷懒了,不想走了。”杨国红说,但就在她快要放弃的时候,身边那些可爱的队友们出现了。他们总是热情地拉着她、拽着她,坚决不允许她掉队。在队友们的监督和鼓励下,杨国红咬牙坚持了 100 天。渐渐地,健走从最初让她备感压力的任务,变成了一种身心的享受,进而成为她生活中不可或缺的一部分。

时间来到 2024 年,全国第九届“万步有约”健走激励大赛的号角再次吹响,杨国红变得无比积极主动。她不仅自己全身心地投入,还热情地组织家人、同事、邻居一同参赛,并且主动挑起了小队队长的重任。她就像一个耐心的大姐姐,带着大家熟悉比赛规则,毫无保留地分享自己之前的参赛经验和心得体会。在她的引领下,队员们踏上了科学健康的健走之路,她还不断地给大家加油打气,激励大家一定要坚持到底。最终,他们小队取得了全员满分的优异成绩,杨国红也当之无愧地荣获了“优秀队长”的光荣称号。

调整饮食结构,坚持不懈健走

在坚持不懈健走的同时,杨国红还格外注重调整饮食结构。曾经的杨国红,作为地道的北方人,对面食尤其是带馅的美食毫无抵抗力。她性子急,干啥都风风火火,吃饭更是 5 分钟就能解决,非得吃到嗓子眼、打着嗝才觉得饱。

如今,她彻底改变了。早餐不再是以往的肉包子和米粥,换成了营养丰富的鸡蛋、牛奶、半根玉米和清爽可口

的凉拌白菜;午餐时,她不再狼吞虎咽,而是用 20 分钟的时间慢慢品味食物带来的乐趣;晚餐也不再是八九点时的馅饼,而是在六七点就享用优质蛋白、新鲜蔬菜和健康的山药等粗粮。

爱人、孩子也加入健走的队伍

功夫不负有心人,这份快乐的坚持为杨国红带来了令人惊喜的变化。她的体重降到了 56 公斤,体脂率也降到了 29%—30%,血压得到有效控制,高压稳定在 110—115 毫米汞柱之间,低压则在 70—75 毫米汞柱之间。邻居们见了她,都忍不住夸赞她仿佛年轻了 10 岁,她穿的衣服尺码也从之前的 L 码变成了 M 码。这些变化让杨国红的脸上洋溢着自信和快乐。

“最让我开心的是,家人也受我的感染,加入到健走的队伍中来了。”杨国红说,爱人患有轻度脂肪肝,看到她健走的成效后,也毅然加入。晚上孩子们完成作业后,也会兴高采烈地加入全家的运动队伍,甚至还会用运动手表认真地计算步速。一家人其乐融融,幸福指数与日俱增。

“万步有约”健走,让大家更健康

“万步有约”健走激励大赛,这一由国家卫生健康委疾控局指导,中国疾控中心主办的全国性赛事,至今已成功举办 9 年。它为开创中国慢性病综合防控工作的崭新局面,做出了积极而卓有成效的实践。石家庄市更是连续 9 年参与其中,累计参赛县区达 52 个次,参加精英赛的队员多达 22715 人,各项比赛累计参与人员超过 10 万人,成功营造了全民健走、全民健康的浓厚积极氛围。在本次大赛中,石市荣获“地市卓越奖”,参赛的 11 个县区全部获得了“百强健走促进县区奖”,井陘县等三个新县区全部获得了“新秀奖”,另有桥西区等 8 个县区获得了“全国百强健走示范区”。石市参赛县区数、参赛人数和进入全国百强数量均在全省排首位。

健康是人的基础,全民健康是立国的基石,没有全民健康,就没有全面小康。石家庄市疾控中心慢性病防治科张青剑表示,石市将继续以“万步有约”健走激励大赛为契机,深入开展全民健康生活方式行动,牢固树立全民健康生活方式理念,营造良好的健康促进社会环境,推动“健康石家庄行动”取得新成效。