

让运动健身成为一种习惯

文 | 王振华

在清晨的第一缕阳光洒下,我家绿树成荫的后花园便热闹起来,有的人沿着鹅卵石铺成的小路散步,有的人伴随着悦耳动听的旋律舞动……在这种氛围的影响下,我也不知从何时起,健身如同璀璨星辰指引,深深地吸引了我,让我对健身着了迷,运动健身已成为一种习惯。

最初,运动健身只是想让人到中年的我身体不再僵硬,变得轻盈些,塑造更好的身材和体态。然而,随着时间的推移,我发现它给予我的远不止这些。每一次的汗水流淌,每一次的肌肉拉伸,不仅仅是身体的变化,更是心灵的滋养、意志的磨炼和人际关系的丰富。健身犹如一道绚烂的彩虹,让平淡的生活充满了灵动旋律,为我勾勒出一幅充满活力与希望的健康画卷。

我习惯于每次练习八段锦时,舒缓的动作结合呼吸吐纳,刺激和疏通经络,使气血运行更加顺畅。每天早上6点20分,代县峨口小镇上运动健身爱好者如约而至在峨矿体育场,伴随着平缓音乐的响起,大家在自然状态中舒展肢体,展现出一种和谐平衡之美。

为了使每一式做到刚柔相兼、劲力内蓄,真正达到强身健体的目的,我在抖音中跟着老师反复练习每一个动作,并认真听老师讲解这个动作为什么要这样做,它会刺激到哪个穴位,确实做到知其然,知其所以然。如在练习“双手托天理三焦”这一动作时,胳膊不可上下弯曲、晃动,从胸腹前如“托天”状慢慢向上托起。向上抻拉的时候,注意把肩关节的肩井穴给拉开。而在“左右开弓似射雕”中,拉弓的动作既有刚猛的发力感,又有收放自如的柔韧性。“摇头摆尾去心火”这段动作是全身性的运动。摇头时,颈部要与尾闾对拉伸长,向侧送胯时,头同步侧摆,动作要柔和缓慢。摆尾的实质是以通过尾闾的旋转运动带动全身运动。

我习惯于在美妙音乐、优雅的环境中,瑜伽的练习舒放身心,感受内心的平静。每天晚上9点,在“静雅瑜伽”的直播间,伴随着轻松愉悦的音乐,老师面带微笑,说话轻柔,甜美的声音边讲解边练习舒缓肩筋、保养膝盖、腰部

等每一个动作,不同的练习配以不同的音乐,随着音乐缓缓伸展身体,会感觉到身体的血液在流动,自己的心灵在放松。

“练习瑜伽不要和别人比,根据自己的身体状况,能做到哪个程度就先做到哪个程度”“今天的你已经做得很好了”“简单的动作重复做就不简单,只要坚持,你的身体会告诉你收获”……在每一次想要放弃的瞬间,老师不断鼓励的话语让我选择了坚持,这种对自己的挑战和超越,让我在面对生活中的困难时拥有足够的勇气和力量。

我习惯于练习中国新时代第十二套有氧健身操时,那昂扬向上的旋律,不仅让我的身体更加健康有活力,更体会到了内心充满能量。

第一次接触中国新时代第十二套有氧健身操,就被那铿锵有力的开场所震撼。高亢的“齐步走”声音响起,瞬间抓住了我的注意力,仿佛是一道激昂的战歌,唤醒了身体内沉睡的力量。“一、二、一”整齐划一脚步声,结合夹腰摆臂的动作,每一拍都充满了力量,带动着身体的每一个细胞都随之跃动。

刚开始练习有氧健身操时,我仔细观察他人的动作,从头部的转动到腰部的扭转,从手臂的伸展到腿部的跳跃,努力尝试准确完成,不断提升自己的节奏感和协调性。每一次与音乐的完美合拍,每一次全身肌肉被充分激活,都让我体验到了突破自我的喜悦和满足。

“欲完美之人格,必健康之体魄”,如今,运动健身已经融入了我的血液,成为我生活中的一种习惯。在走步、慢跑、有氧健身操、八段锦、瑜伽等锻炼的过程中,汗水湿透衣衫,压力和烦恼渐渐被抛诸脑后,只专注于当下的每一个动作,这种全身心投入的状态,让我在繁忙的生活中找到了一片宁静的港湾,内心充满成就感和满足感。

我运动,我健康,我快乐。运动健身已成为一种常态,一种习惯。我享受着这种着迷,它将继续引领我奏响健康与活力的旋律,我也将以强健的体魄为推动太钢高质量发展、建设世界一流不锈钢企业做出贡献。

光 荣 退 休

(2024年9月退休人员)

不锈钢股份内退

赵慧芝 温国振 赵素婕
骆跃伟 傅建华 符占国
张永光 郭亚兵 刘志斌
邓福生 王贵生 周媛媛
李树德 邢俊花 陈晓霞
张海林 张慧莲 孟亮敏
付美云 任淑英 刘利霞

太钢代县矿业公司

李艳玲 宋丽华 李香华
樊书萍 杨运洲 崔太生
岳冬梅 闵 龙 兰永红
曹仁有 杨俊瑞 马 晓

太钢复合材料厂

张东红 孙 彦
崔东平 贾兴旺 黎 晖

太钢不锈钢管公司

梁文先

太钢钢科公司

梁竹平

共享服务中心

唐庆辉

股份工伤集中

张志强

股份离岗中心

赵润明 冯晋宝 王金柱

股份协保

王拉全 王燕 蔚安清

太钢规划发展部

张贵生

太钢硅钢事业部

张天智 赵连升 曹敬连
陈宝军

集团办公室(党委办公室、
董事会办公室、机关党委、
信访办公室)
陈 华

集团公司内退

陈永华 宫寿元 张建国
张志民 张增彪 赵锦刚
穆春华 邵艳明 时学忠
马建胜 刘智勇 杨剑林
梁志斌 聂建青 孟玲刚
翟卫华 李秀瑞 郝高平

孙国华 柴芙蓉

集团离岗中心

赵双平

集团协保

张智聪 张永平

太钢技术中心

卢玉才

太钢加工厂

田俊明

太钢尖山铁矿

郝跃光 张耀华 孙东升
王九元 张文秀 郭 静
王 涛 郭建春 刘致远

罗星怀 张俊丽

太钢焦化厂

孟祥淑 田迎喜

太钢岚县矿业公司

贾世强 王慧武

太钢不锈钢冷轧厂

冯玉海 荣 忠 唐肖虎

王志辉 李 峰

太钢炼钢二厂

贾建瑞 李红水 张 平

樊贵春 冯 洁 武文胜

杨 敏 梁全文

太钢炼钢一厂

吕永健 张人杰 王俊芳

宋翠玲

太钢炼铁厂

许 杰 闫玲仙 张 健

张晋元 张龙泉 赵 蕾

赵锐东 闫引根 初增斌

胡瑞敏 金国芝 李锋明

太钢能源部

李 刚 刘跃珍 马春海

秦晓颜

太钢热连轧厂

申娴颖 张志慧

太钢不锈钢热轧厂

董建赞 李 强 孙庆喜

太钢人力资源部

孟吉钰

太钢保险

武志荣

太钢采购中心(太钢国贸)

曲凯文 李双林 贾彩霞

游建华 卢江伟

太钢电气公司

王凝探

太钢房地产公司

魏建勇

太钢工程技术公司

刘文杰 石延军

太钢不锈钢工业园

宋海钢

太钢物流部

史福生 王成科 程 峰

马万喜 王 钰 延雨林

卢志荣 陈荣荣

太钢线材事业部

赵树理 马 弘 王建国

白 莉

太钢营销中心

沙洪卫 费补元

运营改善部

吕建明

禄纬堡太耐公司

梁向荣 郭志坚 李根喜

张庆祥 张智平 赵晋华

南海子公园 陈耕雨 摄