



# 爱上健步走

■张长安

节僵硬的状态得到改善；第 6~10 分钟，血管得到扩张，更多的血液和氧气会输送到正在工作的肌肉；第 11~20 分钟，激素的分泌量上升，以便为肌肉输送能量；第 21~45 分钟，更多的脂肪会被燃烧掉，同时大脑释放内啡肽，获得更多的正性情绪；第 46~60 分钟，肌肉开始疲劳，碳水被消耗并且会保持较多热量消耗状态。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。我在走步活动中体验到的是，每每开始走的时候，由于身心还没进入状态，激情还没有调动起来，腿脚迈着不是很爽快，但很快就来劲儿了，正如汽车的发动机经过预热，线路畅通了。走到 30 分钟左右时，身上微微出汗（夏季出汗多点），脚底发热，身上有种快乐感，腿脚轻盈，心旷神怡。时间到了 50 分钟左右，身上有点疲劳，抬腿有了刚开始走步的感觉。

对照上述时间表，我如同纳入了科学家的研究人群。只要坚持健步走，人体的生理变化是基本相同的。何以出现轻松感愉悦感？内啡肽是个什么东西，为何它能使人感到兴奋？带着这个问题，我咨询了体育工作者和医务工作者，查阅了一些书籍资料，心中释惑了，明白透亮了。一般来说，人体运动到一定时间后，体内的电化信号就会从大脑皮层发

出，经过一个个神经元传导到与肌肉纤维会合的地方。运动让大脑的血流量增加，大脑细胞开始更高级别的运动，产生两种物质，即脑内啡肽和脑源性神经营养因子。内啡肽是体内自己产生的类似吗啡作用的肽类物质，也被称之为“快感荷尔蒙”或“年轻荷尔蒙”，这种荷尔蒙可以帮助人们保持年轻快乐的状态。在内啡肽的激发下，人的身心处于轻松愉悦的状态中，免疫系统得以强化。

运动出汗也能使身体产生轻松爽快。人体出汗原因一个是散热，一个是排出体内代谢废物，一个是身体交感神经紊乱。运动后出汗的感觉非常爽，运动中身体就像引擎一样会产生热量，需要降温，皮肤就是管降温的。皮肤的血管会快速扩张，增加血液流向皮肤，皮肤温度升高，出汗量增加，热量通过皮肤随着汗液消散到空气中，同时深度呼吸提升摄氧，排除废物，新陈代谢加速，促进钙化吸收，强背固脊，提升骨质强度，减缓骨质流失。

从自己的生活环境、年龄、身体状况等实际情况出发，坚持适当的运动方式和适度的活动量。我们既不能像运动员那样赛前大热身，迅速调动情绪进入状态，也不能像年轻时那样活动热身，面对现实状况，稍事活动即可，在走步中热身，在热身中走

步。

要想走好步，精神状态要好；要想精神状态好，睡眠休息要好。情钟强身体，意贯健步走，身体未动意先行，提前进入走步的心态。休息不好，精神不好，宁可不走或少走，也不要硬撑着，熬时间凑步数，达不到健身强体的效果，反而对身体不利。

可以打开手机，听着音乐戏曲，神志轻松悠闲地走步。音乐戏曲可以刺激脑部，活化脑细胞，激发人体细胞活动，防止细胞老化，提升创造力，使人更加兴奋、愉悦。

早知现在好，悔恨忆当年。叩谢三尺拐，结下走步缘。

二三十年前的我年轻气盛，身强力壮，不爱锻炼身体，仅仅在早上起床后伸伸胳膊踢踢腿儿，扩扩胸扭扭腰，还调侃自己，这几分钟的活动量够一天使用了。长时间的不锻炼，加上不良的饮食生活习惯，身体素质每况愈下。过去是然，现在亦然。正所谓败亦自己，成亦自己。亡羊补牢还不晚。抬起头挺起胸，而今迈步从头越。近一年来的走步实践，我尝到了甜头，是走步的受益者。快乐感幸福感是走出来的。我坚持每天必走，春不避风尘，夏不避酷暑，秋不避干燥，冬不避寒冷。既然爱上了它，就要坚持下去；坚持下去，梦想定能成真。

人生经历的重大事件直接影响着人们的思想意识，改变着人们的思维方式和行为方式。两年前，我的身体由重度骨质疏松导致两三处骨折，治疗后得到较好恢复与改善。我遵医嘱适度走路晒太阳，多天下来，竟然爱上了健步走。

爱上健步走，越走越想走，越走越会走。由原来刻意单纯走步，变成现在自由自在地走。正所谓心中有梦想，脚下有力量。

我所说的走步，是介于散步和竞走之间的步行。按照健步走的要求，昂首挺胸，眼睛平视前方，甩开胳膊，心无旁骛，一下走够 50~60 分钟，步数达到 6000~7000 步。

健步一小时，身体会产生一系列生理变化。据美国《预防》杂志报道，第 1~5 分钟关节释放润滑油，关

## 一碗捞面条

■王科军

我小的时候家里穷，如果家里不来客人，平时很难吃上一碗捞面条，那时对我来说，吃捞面条是一种奢望。

在红薯汤红薯馍，离了红薯不能活的年代，不要说吃捞面条，就是吃上一碗汤面条，那也是最大的满足，拌着油的葱花，满屋飘着的香味儿，让我直流口水。

上小学时，每个生产队都有驻队干部，那时候是各家轮流管饭，早上是红薯面贴饼，叫锅饼。锅里蒸的是红薯。每当驻队干部去家吃饭时，家家户户都会改善生活，农村人实诚厚道，信奉当家不得不仔细，待客不得不风光，所以中午肯定会做当时能拿得出手的饭——捞面条。驻队干部和村民同吃同住同劳动，一点儿架子也没有，往往是一边吃饭，一边和村民拉家常。

上中学后，中午经常吃的是蛤蟆蝌蚪面（地方方言），大人会先往锅里添上水，根据人口多少掌握水量，把水烧开，在盆里用凉水搅上一瓢红薯干面，倒入开水锅中，为避免粘锅，要用勺子不停搅动，煮成稠糊状，接上一大盆凉水放到锅台上，用勺子从锅里舀出稠面糊倒

入专用漏勺里，直接漏入凉水中，就像很多蛤蟆蝌蚪飘在水里，把它捞到碗里，再把韭菜洗净切碎，放入小盆中，加上一点盐，适量五香粉，放入热水里搅匀，滴上几滴棉油，浇上一小勺醋，泼到盛蛤蟆蝌蚪的碗里，一碗蛤蟆蝌蚪面就做好了。虽然不是特别好吃，但能填饱肚子。

一天中午，母亲准备做蛤蟆蝌蚪面，听到外面有人喊，我赶紧跑出院子去看，原来是大姨来了，母亲看到大姨后，不做蛤蟆蝌蚪面，改做捞面条了。

母亲小心翼翼地缸里盛出面，用水瓢从水缸里舀水，快速把面和好。然后掏上一把麦秸，往灶眼里加一些柴，让姐姐烧锅。一切准备就绪，母亲拿起面团在宽大的木板上擀面，几经折叠，手起刀落，面条下锅。很快面煮熟了，母亲直接将面条从滚水里捞到凉水里（一般在锅旁边提前放一个盛满凉水的盆），面条经过这么一热一凉，更加劲道，吃在口里爽滑美味，浇上母亲事先准备好的茄丁汤、蒜汁（加上香菜），捞面条就做好了。看着母亲盛饭，我在旁边口水都要流出来了。别小看这样



一碗捞面条，别看没有肉，多少天都让我念念不忘。

面盛好了，我们姊妹几个围着锅台边吃面，边像小鸟一样“叽叽喳喳”说个不停，母亲戏谑道吃面条都堵不住你们的嘴。我们相视大笑，幸福得像吃了红烧肉一样。

土地承包到户后，老百姓再也不用为吃面条犯愁了，但母亲每次擀面条时，还会有意无意教导我们：和面必须盆光面光手光，擀面条时力气要用在两边，这样擀出的面条才能薄厚匀称。见多了，我也学会了擀面条，擀出来的面条还有模有样。

我喜欢吃面食，更喜欢吃面条。长大后，吃过山西面、江苏面、上海面、广东面，但我永远忘不了的是母亲做的手擀捞面条，每次回家看望母亲时，她知道我爱吃捞面条，总会满足我。

现在母亲已经过世两年，每当想起母亲做的捞面条，心里都会泛起一种无法抑制的想念。

## 汉字歌(外一首)

■李为臣

茫茫词海字三千，波涛起伏峰万千。伏羲神农皆仓颉，众神造字各有说。三千年前画甲骨，春秋唐汉谱诗歌。周朝初期行大篆，小篆风靡全中国。西汉中期兴隶书，羲之草书又一格。东汉末年多行书，后来流行楷书多。宋代发明印刷术，从此汉字成规模。文坛巨匠千千万，舞笔弄墨十八般。

## 观毛泽东铜像广场有感

天放异彩万道光，日月同辉照广场。铜像广场伟人立，面向东方忆往昔。往昔岁月多峥嵘，五星红旗血染红。七一南湖奠根基，八一南昌铁军立。十年井冈练雄兵，万里长征创奇迹。八年抗战驱敌寇，三年奋战共和立。百万英烈抛头颅，十万江山展红旗。千秋伟业共产党，万里江山人民给。