

# 徒步行走25小时 海阳父子到烟台

## 为锻炼儿子,上演海阳版《爸爸去哪儿》



本报2月9日讯(记者张倩倩) 2月8日晚上8点50分,海阳的修进峰父子在徒步行走了25个小时后到达烟台南大街。此时,他们已累得筋疲力尽,但父子俩都说很过瘾。修进峰说,这次出行是两人第一次徒步行走,为的是锻炼儿子一种吃苦耐劳、坚持到底的精神。

2月7日早上6点,修进峰和儿子修建章从海阳东村出发,经过丁家夼村、迎客岭、郭城、桃村、回里、黄务,最后到达南大街,行程110公里,耗时25个小时。这是修进峰带着儿子第一次徒步出行,虽然两个人都已经筋疲力尽,但行走的过程却充满快乐。

春节一过,修进峰便计划了这次出行,为了跟以前骑车出行有所不同,他这次想带着儿子徒步走到烟台。为了能在路途中吃住顺利,修进峰提前开车到桃村预定了宾馆,准备了洗脚盆让儿子烫脚,并打探路过的饭馆是否开张。

2月7日早上6点,天刚蒙蒙亮,父子俩便从海阳出发了。“刚开始精神很足,可走了一天,儿子就累得走不动了。”修进峰说,到桃村时已经是下午6点,儿子修建章的脚底磨起了很多泡。当晚,父子俩就在桃村住下。

8日早晨8点左右,父子俩继续向烟台方向行走。由于儿子脚底的泡有七八个,走路的速度慢了下来。“本来预计晚上7点到南大街的,结果晚了俩小时。”

“走到黄务的时候,儿子已经走不动了,见到可以倚靠、可以坐的地方他就休息一会儿。”修进峰说,他们是第一次走这么远的路,对于他们两个来说都是一种尝试和挑战。

修进峰父子这次徒步到烟台的行动还在海阳贴吧里进行了“直播”,被网友们称为海阳版的“爸爸去哪儿”。修进峰说,自己当初并没考虑很多,就想通过行走、骑车旅行让儿子见识一下外面的世界,从路途的见闻中得到成长。

“现在的孩子吃穿用行都不缺,缺少的就是一种吃苦耐劳、有毅力、坚持的精神。”修进峰说,这几年来每个寒暑假他都争取有这样的出行,“跟儿子一起骑车、行走,一起成长。”

心疼儿子的修进峰看到儿子实在走不动了,想打车,也想过让朋友开车接他们,但都被儿子拒绝了。“既然从一开始就与朋友们分享了这一路的经历,就应该一路走到底,不能放弃。”修建章说。

修进峰告诉记者,徒步行走虽然很冷很累,但父子俩能像好朋友一样无话不说,让他打心底里高兴。“从儿子的校园生活聊到学习逸事,从马丁·路德·金到曼德拉,从辽宁号航母到钓鱼岛,一路上和儿子聊得酣畅淋漓。”



9日,休息了一晚后,修进峰父子高兴地来到南大街上合影。 本报记者 张倩倩 摄



修进峰2011年给这位清洁工拍的照片。 受访者供图



今年2月7日,修进峰再次遇到这位清洁工,又给他拍了一张照片。 受访者供图

### 行走故事

## 骑车途中见闻 帮助儿子成长

不仅跑步,他们还徒步旅行、骑车、爬山,只要是有益于健康的运动,父子俩都会尝试,如今他们已经走遍海阳乃至烟台的山山水水,也经常跟随海阳车友队去旅行。

从2011年开始,修进峰带着儿子去过不少地方。而骑车到过的地方除了烟台,还有潍坊、东营、滨州、威海、河北、天津、北京等十多个地方。其中,2012年7月去北京那次让儿子修建章印象最深刻。

修建章说,海阳到北京五六天的骑车,让他增长了不少见识。从滨州的棉花区到东营的黄河大桥、胜利油田,并盐到天津的殖民地街景,再到北京的各大高校,修进峰都带着儿子去看,去问,去了解。

“比如黄河上的浮桥,都是由一个个小船临时搭建的,汛期时就直接拆除。还有棉花和蜜桃,烟台这边的孩子几乎都没见过,我们专门去田里看的。”修进峰说,这样的出行不仅可以让孩子增长见识,还能锻炼他们的意志。

修建章说,虽然这次出行很累,但他和父亲也是想通过一次次地挑战,达到突破自我、锻炼自身、磨炼意志的目的。

## 给清洁工拍照 老人感动不已

为了边旅行边记录,修进峰专门买了相机和三脚架,每到一处就给儿子留影,希望这些照片能见证儿子的成长。在一次出行中,修进峰给一位清洁工拍了几张照片,并特意把照片冲洗出亲自送了过去,让这位年老的清洁工感动不已。

修进峰说,2011年秋天,他和儿子像往常一样骑车去旅行。走到距离海阳15公里左右的迎客岭时,见到一位清洁工。“他大概六七十岁,我们经常看到他,他为人开朗,总是笑呵呵地打招呼。”修进峰说,他们每次还会停下来聊会天,但从来没问过彼此姓名。那次他萌发了给老人拍照的念头。

“我就想他这辈子估计也没几张照片,我整天出行带着相机,就顺手帮他拍几张,还告诉他回头洗了给他送过去。”修进峰说。回到家后,他就把老人的照片冲洗出来,过了一段时间,专门给老人送了过去。

拿到照片后的老人激动不已,手捧着两张照片看了又看。没想到,这位老人清晰地记得拍照那天的日期,而修进峰自己却早已忘记,查了查相机才知道那天是2011年10月21日。 本报记者 张倩倩

### 头条延伸

## 初衷只为减肥,爷俩爱上锻炼

9日早上,记者见到了修进峰,他精瘦干练、皮肤黝黑,很有精气神儿。修进峰告诉记者,自己身高170厘米,几年前体重达到180斤,如今降到了140斤左右。在他的带领下,儿子也坚持锻炼,这几年体重也没增加,个头也长了五六厘米。

42岁的修进峰说,自己是做销售工作的,这些年来由于业务应酬比较多,加上缺乏锻炼,“攒”了不少肉。2011年体重已经到了180斤。但让修进峰更担心的却是儿子修建章,十一二岁时已经

160斤,“再这样胖下去难以想象”。

从2011年开始,修进峰从很多杂志和网站上了解到跑步、骑车都是减肥的好方法。于是,他便带着儿子跑步、骑车、爬山。2公里、4公里、10公里、15公里,现在修进峰父子俩跑几十公里都没有问题。

如今,上初三的修建章每周六、周日早上都跑步,少则几公里,多则十几公里。“这已经是个习惯,想放下都难。”修进峰说,虽然儿子的体重仍然是160斤,但个子已经达到176厘米,保持得很好。

### 莱州电网

## “春节”期间安全稳定运行

本报讯(通讯员 赵冬) 2014年春节期间,莱州电网运行平稳,电力供应有序。多措并举,提前开展春节前线路设备特巡工作,加强电网调度管理,加

强春节期间值班,加强应急抢修准备工作,确保了春节期间电网安全稳定运行和电力可靠供应,确保了全市人民过一个亮堂、喜庆、祥和的春节。

### 食疗配方推荐一

# “吃醋”的学问

“醋”是众所周知的家庭常用的一种调味品,中国人历来倡导少盐多醋的饮食习惯,但除了调味之外,“吃醋”还有许多学问呢,下面给大家推荐一款在网上广为流传的打通血管的食疗配方:

一位居住在伦敦的人的亲身经历,他去巴基斯坦开会的时候,突然胸口剧痛,后来被医院验出来,他的三条心血管已经被严重堵塞,需要做搭桥手术。手术的时间是一个月以后,在这个期间,他去看一位古法治疗师。这位治疗师让他自己在家中做一个食疗,他吃了一个月后去同一家医院做检查,发现三条血管干干净净,原来堵塞的地方已经全通了。为了让更多的人受益,他把自己的经验放在网上分享。

材料:同份量的柠檬汁、姜汁、蒜头汁、苹果醋各一杯,冰糖适

量。一个半柠檬、二大块姜、三头蒜、一小瓶苹果醋。

做法:1:蒜头去皮,姜去皮切小片,一起放入榨汁机榨汁,或者放入搅拌机打成浆,用网布隔渣,手挤出汁。2:将蒜头、姜汁放入瓦煲,加入柠檬汁与苹果醋,大火滚,小火慢煮,不要盖锅盖,让水分蒸发,大约需要半小时,剩下大约一半汁液。3:温度降下后,加入冰糖,仔细搅匀,冰糖需要很多,主要是让汁液容易入口。将成品存在有盖的玻璃瓶中,放入冰箱保鲜。每天早饭前空腹服用一汤匙。吃上一个月以后可再去医院做次检查,对比验证。

此方中“苹果醋”指的是以苹果汁为原料发酵而成的酿造食醋(而非苹果醋饮料),烟台吉斯生物科技有限公司出品的果舒食醋酸度(以醋酸计)达到5.5度以上,不含防腐剂等添加成

分,适合做食疗配方。切忌用勾兑醋,因为勾兑醋中的醋精(或者冰醋酸)等添加剂会对人体肠胃造成刺激等不良影响。

果舒食疗养生食醋由吉斯集团烟台生物科技有限公司出品  
地址:烟台市牟平区师范路426号  
全国客服热线:800-860-2211  
400-658-2211  
业务电话:0535-4237199  
http://www.gjsbelle.com  
烟台旗舰店:芝罘区南大街西首西山加油站斜对面  
电话:6694999  
泰山花园店:帝景苑北区西50米  
13589759833  
牟平旗舰店:牟平区师范路426号北  
15054511699 15254529169