



“阳光暴走队”每晚暴走五公里。

# 泰安500多市民夜间“暴走”

## 有人成功减肥有人脂肪肝没了,交警支持有序锻炼活动

最近几天,泰安的一支“阳光暴走队”火了起来,参加暴走的市民多达500人,每天固定暴走市民有300多人。大家排队前行,扛着队旗,背着音箱,踏着动感DJ音乐的节奏甩腿摆臂,大步流星地行走在城市的夜里。活动发起者是一位退休女医生。在坚持暴走的队员中,有的人瘦了30多斤,有的人脂肪肝不治而愈。暴走让他们朋友多了心情好,身体健康精神好。

文/片 本报记者 薛瑞

### 不到一小时 暴走五公里

晚上7点20分,300多人浩浩荡荡的队伍再次准时从泰安温州步行街西首出发,一路向南走上了灵山大街。队首成员扛着“阳光暴走队”大旗,护队成员身上挎着小音箱。300多人分成两组,两人一排,踏着动感DJ音乐的节奏甩腿摆臂,大步流星地行走在城市的夜里。

22日晚上,记者跟着这支队伍感受了一次城市暴走,最大感受就是“快、快、快”。每到有路灯的路段,流光溢彩的霓虹灯映衬下,长长的队伍瞬间成为一道

靓丽的风景线,给城市夜晚增添了一份别样的欢乐与激情。泰安这支“阳光暴走队”已经存在了4个多月,但最近忽然火了起来,成员猛增到500多人,每天固定参加暴走的有300多人。

暴走线路固定为温州步行街西首—灵山大街—佳苑路—泰山大街,然后返回,全程5.4公里,用时40至50分钟之间。在行走过程中,很多市民等待在某个路口,随时加入到队伍中。天气渐渐变热,走上一段,外套就穿不住了,大家把外套脱下,来往腰里一系。每逢路口红灯,队伍会自觉停下等待绿灯,等信号灯的时候大家也没闲着,不停扭腰抖肩做着放松动作。

5.4公里的暴走,《小苹果》《运动员进行曲》《爱我你就向我挥挥手》等好几首歌曲轮番伴奏。可别小瞧这几首歌,不同的歌有快、中、慢等不同的节奏,队员要根据音乐节奏调整步伐快慢,快的时候就快走,慢的时候就适当休息。暴走队伍步调基本能做到一致,很有一种雄赳赳气昂昂的感觉。

“你得注意走姿,抬头挺胸,胳膊自然下垂,手握空拳,前后自然摆动。”暴走过程中,不断有老队员给新队员传授经验,因为队伍中一旦有一个人出错或者跟不上节奏,这个人后边的一长串队伍就得乱。护队成员每过几分钟就带大家喊句“一、二、三、四”的口号,充当着教官角色。

### 开始只有三人

### 四个月引来五百人

这支“阳光暴走队”的队长名叫黄晓芳,今年54岁,是一名退休医生,暴走队最早就是由她发起的,初衷很简单,为了健康。但她根本没想到,队伍会发展成今天的规模。

黄晓芳在河南参加过当地的暴走,后来看到徐州暴走上了央视新闻,受到启发想在泰安也组建一支暴走队。2015年12月9日是“阳光暴走队”正式组建的日子,不过当时只有3个人。第二天,队伍变成了5个人。一周过去,变成了7个人。春节的时候变成了50个人。现在暴走队成立4个多月,已经吸引来了500多名队员,而且黄晓芳觉得生面孔每天都在增加。

刚开始的时候,这么多人摇旗呐喊地走在马路上,路人不免会指指点点,说他们是干传销的、做广告的,让黄晓芳觉得很尴尬。“最初连我的朋友都不敢加入,他们觉得我是干传销的。我要把最早参加的15人定为创始人,给他们统一配发衣服,把这15个人都吓到了,他们很纳闷为什么要穿衣服?是不是干传销的啊?”

为了找到一条合适的暴走路,黄晓芳开着车去环山路、红门路踩点,要么人多车多,要么马路太窄,转悠了好多天她才选定现在这条线路。“五至六公里是最合适的暴走距离,现在很多人处于亚健康状态,坚持暴走是一种很好的锻炼方式。”黄晓芳说。

暴走队的“军哥”算是资历最老的队员之一,同时也是个热心肠。暴走队必经的万达广场北侧,马路上有很多施工时残留的水泥墩子,广场南侧则有很多安装护栏时留下的膨胀螺丝,不少队员被绊倒过。为了保证队员安全,“军哥”约着几个队友,拿着铁锤把水泥墩子挨个砸了个粉碎,把所有膨胀螺丝砸到和路面齐平。“这是为了保证队友安全,更是为过往行人图个安全。”

### 暴走之后一身轻

### 回家一夜安眠

在队伍中有位白发老人十分显眼,他是贾世杰,今年74岁,是队伍中年龄最大的队员。老人刚参加暴走没几天,自己背着一个挎包,包里装着水、毛巾,周围的人怕他跟不上,不过老人声音洪亮,健步如飞,说自己还能走得更快,还有更多能量没释放出来。

贾世杰今年1月刚从加拿大回来,在国外时谁都不认识,只能自己出去走走逛逛,回国后一直苦于没有自己喜欢的锻炼形式。偶然一次晚间出行,他遇到了暴走队,决定加入。用老人自己的话说,从加拿大回来,热爱体育运动的他,终于在家乡找到了“组织”。

坚持参加一段时间暴走后,不少人感觉自己的身体在悄悄发生变化,全身放松,压力释放,回家倒头就睡,一夜安眠。

黄晓芳说,队伍里有个姑娘

以前挺胖,参加几个月暴走,瘦了30多斤。“刚见她的时候穿着厚衣服,这几天已经换上裙子了,走到我眼前,我完全没认出来。其实好多人都没认出来,变化太大了。”“军哥”瘦了10多斤,不过他说瘦了是小事,最重要的是去医院一查,中度脂肪肝也消失了。

对“泰山刚哥”来说,暴走改变了他两口子的低头族生活,不用每天和媳妇在家各自玩手机。每天惦记着出来暴走,晚上有酒场也不想去了。有的队员腰酸、腿疼、颈椎疼的毛病消失了,有的队员高血脂降下来了……大家的这些改变,让黄晓芳也很有成就感,心里特别高兴。

### 遵守交通秩序

### 得到交警肯定

目前泰安只有这么一支暴走队,随着队伍壮大,泰安其他地方的市民开始“眼馋”,有的市民开着车、坐公交、骑电动车来“入伙”暴走,暴走完再开车坐车回家。有的则是来取经的,打算体验几天后,在自己家附近也拉起一支暴走队伍。

暴走人数不可控制地增长,让黄晓芳挺担心安全问题,不过泰安交警部门的一个电话让她吃上了放心丸。“20日,交警队主动给我打电话,我才知道其实他们已经专门考察过这条线路,并且跟着我们走过一次全程。”黄晓芳说,交警部门肯定了他们的活动,觉得他们挺遵守交通秩序,也愿意给他们提供清理障碍等必要支持。21日晚上,交警队还派出专人,利用暴走开始前的时间,给队员上了一堂交通安全知识课。

暴走队成立分队的事也被提上日程。“参加暴走的人都图个气氛,很多人来找我想在他们家附近成立分队。等到经验成熟一点,我们也愿意派一个负责人,去别的地方建立分队。”黄晓芳说。今后,暴走队还要“一月一主题”地开展活动,比如普及医疗知识、交通知识等。

现在,很多队员已经学会了一种“拍打操”,打算过几天在万达广场北门集合起来,一起做操。到时候,不知道这种“拍打操”会不会也像“阳光暴走队”一样,再一次火起来。



过路口井然有序,自觉等待信号灯。



交警给队员讲解交通安全知识。