

从“病秧子”变身“运动达人” 王文菊：坚持绿色出行，还要尝试多种锻炼方式

“

在中国电子科技集团第三十六研究所工作的王文菊，在单位被称为“运动达人”。她的爱好颇多，游泳、乒乓球、网球等运动都玩得转。在外人眼中，她浑身上下都散发着“运动气质”，可王文菊却说自己年轻时是个“病秧子”，因为低血压经常会晕倒，如今坚持运动，像是变了一个人，身体也渐渐好起来了。

”

Part 1 坚持绿色出行，爱上骑行和跑步

据了解，王文菊之前都是坐公交车上下班，直到今年年初出现新冠肺炎疫情。“那时候考虑安全问题，不想坐公交车了。”正在王文菊为如何上班而发愁时，老公鼓励她说：“骑车去上班吧，节能环保还能锻炼身体。”刚听到这个建议的她吓了一跳，“一开始觉得8公里还挺远的，骑车怎么能坚持下来？后来仔细想想，尝试一下也未尝不可。”

就这样，范蠡湖公园、南湖

风景区、凌公塘绿道这一道道美丽风景线，被她的骑行路线“串”了起来。“原来骑车上下班可以感受这么多的美景，骑行一圈下来，心情都变好了！”她十分庆幸听了丈夫的建议，开启了新的通勤方式。

热爱运动的王文菊是一个敢想敢干的人，因为从事的是程序员相关工作，平时很难有锻炼身体的机会，因此她十分珍惜上下班路上短暂的锻炼时

间。后来，为了变换一下坚持了许久的骑行，加完班的她决定选择一种新的锻炼方式帮助自己减压——跑步。

“工作了一天，确实非常疲惫，感觉身体已经到达了极限。”但向来喜欢挑战自我的王文菊决定穿着工作服，拎着包跑回家。在路过凌公塘绿道时，一位市民看到她穿着工作服在跑步，也被感染了，于是跟着她一起跑了起来。

Part 2 经常参加比赛，多运动还要多“带动”

喜欢运动的王文菊在单位也小有名气。去年4月，单位组团参加无锡蠡湖20公里长跑，缺少一名女将，这时大家都想到了她。“不行呀，我虽然经常运动，但20公里这么远我可没跑过。”面对同事的热情邀约，王文菊有些不自信。“如果不抓住机会试一下，可能以后也不会参加这种活动。”同事王敏之前也没有参加过长跑，但她一直鼓励王文菊挑战自我。就这样，王文菊最终决定参加这次比赛。因为有着多年运动基础，经过一段时间训练的她

们，首次参加就获得了第六名的好成绩。

“别看我现在这么喜欢运动，以前可是个‘病秧子’。”王文菊说。她年轻时患有低血压，在学校里连体育课都无法参加，还经常会莫名晕倒，普通的体育运动都令她望而却步。

好在随着年龄的增长，身体逐渐好转。在儿子出生以后，王文菊觉得需要一个健康的身体才能撑起这个家庭，于是开始打乒乓球。经过几年的适应后，她又加大了训练量，同时也开始和孩

子一起学游泳。

“身体是革命的本钱。”王文菊说，自己从事IT行业，平时锻炼机会特别少，只能忙里偷闲地“挤时间”来加强锻炼。在她的影响下，周围越来越多的同事加入了单位成立的“嘉科乐跑团”，现在这个跑团常年活跃的跑友有100多位，大家经常参加各种马拉松赛事。在去年举办的嘉兴马拉松上，王文菊参加了半程马拉松，还取得了2小时15分的好成绩。

(通讯员 俞灵军)

追梦路虽枯燥，他却乐在其中 嘉兴15岁男孩获全国台球少年组冠军

提起台球，大家基本上会立刻联想到斯诺克职业选手丁俊晖、九球天后潘晓婷等台球高手。在嘉兴，有这样一位“台球小王子”，在九球界15周岁年龄段他可谓是“全国第一人”。

在桐乡市的一家台球房里，沈申义正在练习台球基本功。15颗球被摆成L字型，选手要从最靠近底库的球开始，依次把球打入同一个球洞，最终完成清台，这也是大家常说的一杆清。

想要一杆清，其实难度非常高，每击打一杆球，都需要计算好下一杆的角度、力度。这种在业余球友眼中高难度的操作，对于沈申义来说，是日常训练的必修课。今年15岁的沈申义，已经练了7年的美式台球、中式台球，拿过嘉兴市级、国家级比赛的荣誉。他说，印象最深的就是2017年、2018年连续两年夺得全国青少年美式台球锦标赛U14少年组冠军。

据了解，沈申义的父亲沈建



沈申义(右)

华也是一名台球爱好者，在儿子四五岁的时候，就经常带着他去台球房玩，无意间，他发现儿子

对台球有着特别的喜爱。

此后，爸爸便当起了儿子的台球启蒙教练，教他拿杆的姿

势、一些基本的走位等。而沈申义也沉醉在打台球的乐趣里，节假日的时候，他在台球房里能自己打一整天。8岁那年，练习了一个暑假，沈申义便去参加了上海市青少年美式台球锦标赛，没想到一出手便拿到小学组的冠军。

这次的成绩让父子俩喜出望外，沈建华开始意识到，儿子在台球上有天赋，未来发展的空间很大，甚至可以走得更远。于是他遍寻名师，桐乡、嘉兴、无锡、杭州等地都留下了沈申义练球的身影，沈申义对台球的痴迷，让他和父亲一直坚持到现在。

如今，沈申义在余杭一家俱乐部学习台球，每天要练习八小时以上的基本功，中间还要参加各类比赛来检验训练成效。追梦台球的生活很枯燥，但是沈申义却乐在其中，今年他要升入青年组，对他来说又是全新的挑战。

(通讯员 王雨红)