

健步走，乡村健身的一道靓丽风景

余杭诗协 姚林中

好多年前，朋友老王有一次遇到我，诉苦说自己的身体一天天的胖起来了。我指指他的肚子开玩笑地说：“孩子怀了几个月了？”他哈哈大笑，一脸无奈。我说：“你去锻炼呀。”他看着我，说：“像城里人一样打太极拳？”然后摇摇手。

然而几个月后，我遇到他，他的身体竟然瘦了一圈，滚圆的肚子在宽大的衣服掩盖下基本看不出来了，再看他脸上的神情，笑咪咪的，不像生病的样子。我问他：“怎么瘦下来的？”他说你猜猜。我说饿下来的吧，因为我知道他食量大，但他摇摇头。“吃了减肥药？”我继续猜。“怎么可能，那些东西会吃出病来的。”他见我猜不到，说：“告诉你吧，我现在每天晚上走半小时的路。”“在哪里走？”我有点好奇。“就在我家旁边那个小池塘，我每天绕着它要走十多圈。”“走路减肥效果不错嘛。”“是的，明显吧。现在村上有两三个人还跟着我一起走呢，他们是晚上睡眠不好，个把月走下来效果也很明显。”

那个时候，在农村走路健身老王可算第一人了。当时农村人大多从事着体力劳动，一天下来累得精疲力尽，再加饮食条件差，肥胖的人少，空下来去走路健身的人自然更少。如今随着农村经济的发展，很多人已不再从事繁重的体力劳动，同时物质生活条件也改善了，缺少锻炼、肥胖的人，数量不断增多，于是想锻炼的人也越来越多了。走路健身不受场地、人员等因素的限制，又比较容易灵活掌握运动量和运动时间而深受很多人的喜欢。

在水乡平原余杭有一条网红小径——塘超小径，这条小径北从古镇塘栖出发，南至赏梅胜地超山，全长近20公里，曲曲折折，既有滨水步道，又有山林步道，成了附近居民健步走的好地方。

夕阳西下，人们从家里出来，三五成群地沿着小径上走一段路。边走边观水面波光粼粼，或看田野绿绒似的铺展着，或眺望山影起伏……一路上，时而穿过枇杷林，时而走过一座小桥，时而在疑无路的小屋旁转弯……运动有了，美景也赏了，心情自然舒畅了，好不美哉。

进入傍晚，小径上的灯亮起来了，方便了人们夜间行走。此时，风景又和傍晚时不一样，灯火密集的是村庄、小镇，夜色浓浓的是田野，一路上有静谧，也有喧闹，有时还能听到野鸭或水鸟出来活动的声音。

小径上健步走的不光有年轻人，也有老年人和小孩，走的长短和快慢因人而异，累了路边站一会儿，也可找个亭子坐着歇歇。

与塘超小径相距不远的临平山环山游步道又有所不同，在这里健步走的更多是年轻人和中年人。一些希望锻炼强度大一点的会选择山北的路，锻炼强度希望小一点的则选择山南的路，因为山南道路平坦，而山北道路高低起伏比较大。朋友老杨天天走这条环山道，有时遇到下雨天撑了把伞也要上去走一走。大家笑他痴迷太深了，老杨回答说不去走走整天都不自在了。老杨一般早晨六时上山，环山一圈大概七时半下山，而另一个朋友老范则大都选择晚上去走，说晚上走人相对少一些。

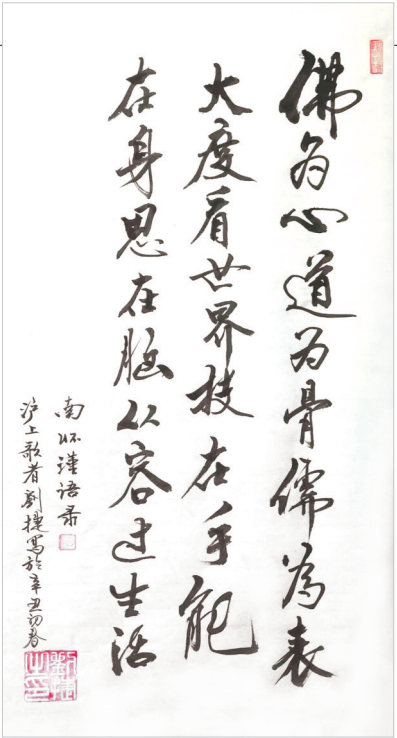
像塘超小径、临平山游步道那样适合健步走的美丽路，在余杭还真不少，如西险大塘游步道、罗窑坞游步道、余杭街道普法游步道、运河滨河游步道、西大洋环形滨水游步道、余杭塘河游步道……这些游步道即扮出了新农村的美丽，又解决了健步走的场地问题。

现在的游步道大多有彩色的路面，两旁的花草四季更替，美丽的环境吸引了不少人。但反过来想，正是有人的活动，游步道的风景才显得更美丽。



书法作品

浙里体育大健康专家团队联席主席
中国著名歌唱家
刘捷



让运动为健康加油
用艺术为人生添彩

男高音 刘捷
辛丑初春 上海



《全力以赴》

摄影作品

王良 绍兴柯桥教体局



《目不转睛》



《奔跑吧，少年》