

的哥们的

『健康加油站』

本报记者 洪流 文摄



王忠文和他的“的哥”健身队伍

虽然时至寒冬,但是在萧山机场出租车综合服务区的一角依然能看到一群人运动的身影。这里有两个不起眼的遮阳棚,棚内摆放着清一色的健身器械,动感单车、哑铃、杠铃、单杠、跳绳、健腹轮、战绳、拳击手套等健身器材应有尽有。

这个角落是的哥们的“健康加油站”,来机场排队听单的出租车司机会来这里试试身手。从夏到冬,从酷暑到严寒,从不停歇。

王忠文,2017年前后转行做起“的哥”。在“健康加油站”里,大家喜欢称呼他为“大师兄”,依靠王忠文多年坚持,练就了一个挺拔的身姿,健硕的臂膀、结实的腹肌让不少车友叹服。

“早些年胖到近200斤,身体也不太好,转行做了出租车司机后,后备箱常年放着杠铃,空闲的时候就拿出来练练。”王忠文说,天天载着杠铃到处跑,怪费油的。于是,他将杠铃带到了萧山机场出租车综合服务区,当其他驾驶员小憩或者聊天打牌时,他就抓紧练上一会儿。

不过,服务区没有遮阳的地方,尤其夏天顶着骄阳举杠铃实在“太虐”,有好心人提供了一把大遮阳伞,没多久后也被风吹烂了。于是,王忠文搞来一顶遮阳棚,营造出一小片阴凉。王忠文在健身时,总有人忍不住来掂量下杠铃片的重量,试试手劲。遇到求教者,他也乐于分享。一来二去,体验的人多了,便陆续有人将自家闲置的健身器械搬来。

健身队伍就这样壮大起来,如今核心成员约五十人,其中甚至不乏健身房经营者转行的。王忠文给大家拉了个群,取名“机场体训支队”。而这两顶帐篷便成了大家的“健身大本营”。

对于出租车司机而言,因为久坐,容易患上颈椎病、腰椎间盘突出等常见职业病。此外,开车时需精神高度集中,长期神经紧张也容易诱发血压升高、心律不齐等。来自辽宁的出租车司机王树军操着东北口音笑着说,自从加入健身队伍,训练效果显著。

热火朝天的健身场景吸引了机场公安局场区派出所民警聂忠勤的注意。在他的动员下,王忠文他们组建了一支“机场铁军志愿服务队”,主要负责参与机场安保工作。“部分司机排队时候偶尔会打牌,还容易起冲突,我们就帮着劝导,也会引导大家利用空闲时间来健身,换种方式打发时间。”

“这支队伍不仅体格好,还很正能量。我们想以此为典型,以点带面,带动整体服务提升。”聂忠勤说。



王忠文借助机场硬件设施练习吊环。



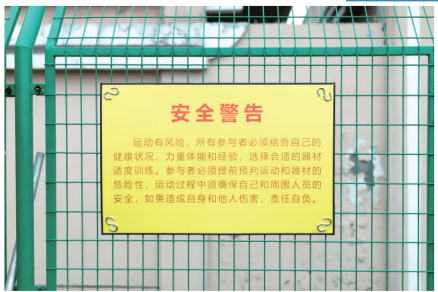
王树军在进行战绳练习,此运动可锻炼全身肌肉群。



为提升健身效果,练习单杠时,王忠文将杠铃片挂在身上。



挂在帐篷里的拳击手套



“健身加油站”旁边设置的健身安全警告,提示大家健身时要量力而为。



王忠文和他的“机场铁军志愿服务队”,主要负责参与机场安保工作。



萧山机场停车场内成片的出租车