

队伍最多可达上千人 场面壮观堪比行为艺术 你喜欢暴走吗 快加入他们吧

在市科教文化中心广场，每周一、三、五晚上经常能看到一群人跟着音乐的鼓点暴走，队伍从原来的几个人到鼎盛时的千余人。小到七八岁的孩子，大到70多岁的老人，大家迈着整齐的步伐，成了这里一道美丽的风景线。近日，记者对“大自然暴走团”进行了采访。

□文/图 本报记者 吴艳敏
实习生 朱琳佳

自发参与 没有限制

近日，记者于7点30分到达市科教文化艺术中心东侧，见到了该“暴走团”的浦队长。这里已经聚了一些“暴走团”的成员，记者发现，成员涵盖各年龄阶层，除了青年人和中年人，还有部分老人和小孩。

7点35分，暴走团成员基本集合完毕，由浦队长宣读注意事项后便开始围绕市科教文化艺术中心广场进行快步行走，途中不断有市民加入。

据记者观察，7点50分左右已达四五百人。据暴走团队长蒲先生介绍，四五百人其实是正常现象，周末晚上人会更多。他们对于参与人员并无身份限制，暴走途中无论谁都可以自行加入。

据了解，每逢周一、三、五晚七点半，暴走团的成员准时在广场上等候。这是由热爱运动的市民发起的一项公益活动，每天晚上都会有近千余人参加暴走。他们的音乐有讲究，时长一个半小时左右，大家跟着鼓点暴走，八圈下来音乐也基本放完，而暴走团所倡导的理念是“全民健身，提高身体素质”。

为了方便附近成员就近参与，在原有红枫广场活动点的基础上，“暴走团”又发展了沙南、铁东和会展三个分队。“之所以选择河堤作为活动的主要场地，主要是因地制宜，发挥我市河堤环境好、空气好的优势。”浦队长说道，每周一、三、五进行分队活动，二、四、六则在河堤进行大部队整体活动。

“会展分队主要在会展中心进行八圈左右的暴走运动，全长六公里左右。视成员个人身体素质，可以自由参与或休息，不做勉强。”浦队长告诉记者。

“乐活”版主要介绍市民吃穿住行等健康的生活方式，以及一些好玩的娱乐休闲方式。你是乐活达人吗？欢迎小伙伴们及时提供线索，和大家分享低碳运动，让更多的人乐享健康的生活方式。

QQ:276339389
电话:15839581210



小到七八岁的孩子，大到70多岁的老人，大家集体暴走，成了一道美丽的风景线。

参加暴走 每晚坚持

在暴走队伍中，记者看到身穿一身运动衣的张女士，她大步流星，准备跟着队伍一起暴走。“自从市科教文化中心(会展中心)广场上有这样一群暴走的市民，我也开始参与了。总体算下来，这样的暴走已坚持了两个多月了。”张女士说道。

“集中暴走从晚七点半开始，我家就在附近，吃过晚饭之后稍微休息一下，就溜达着到了这儿了。”张女士说。

自从加入“暴走团”，张女士对这项运动上

了瘾。下班之后，就来到广场上和队员们一起暴走。“开始暴走的第三天，我的步调有点赶不上。但是继续坚持几天后，我就跟上了大家的步伐。现在，只要不下雨，每周一、三、五都会跟着一起暴走。”张女士告诉记者。

张女士说，她所在的“暴走团”里，开始的时候只有200多人，可这项运动得到大家认可，逐渐参加的人越来越多，从十几岁的小孩到70多岁的老人都有，最多的时候能达到上千人。

锻炼身体 磨炼意志

暴走是一项简单易行的运动，只需一个开阔的场地便可进行。但暴走同时又是一项强度运动，它所消耗的体力比较大，特别考验一个人的耐力和毅力，能很好地锻炼人的意志。

“不加入‘暴走团’不知道，一参加就忘不了！”退休市民崔先生不无激动地说道。

面对眼前精神矍铄的崔先生，记者很难联想到他已年过六旬并且患有十多年的糖尿病。“我参加暴走活动几个月，通过这种健身方式，我的血糖逐渐正常化，甚至减少了药物摄入量。不仅身体健康起来，我还感到自己的精神状态更好了。”崔先生说，有时候想锻炼身体，但是一个人又太无聊，都是刚开始几天能坚持下来，等热乎劲一过都懒得锻炼了。现在这么多人共同参与，互相鼓励，也能磨炼意志，越

走越有劲。

“最近天气比较热，大家平时暴走八圈，在暴走四圈时，会休息一会，然后再继续。大家跟着音乐的鼓点暴走，平时，年纪大一些的成员暴走四圈就可以休息。‘暴走团’走完八圈后，音乐也基本放完，稍作休息就可以回家了。”崔先生告诉记者。

“我觉得现在大家都特别注意养生，也意识到健身的重要性，越来越多的人加入到运动的队伍中。”崔先生说，在众多的锻炼方式中，走路可以说是最简单的一种有氧运动方式，很多人都喜欢出汗的感觉。

如今，崔先生已成为会展分队的金牌旗手，总能在队伍前排看到他高举队旗的身影。

参加活动 收获满满

暴走团的文艺部长杨女士，平日是某公司的会计。“三年前一次偶然的的机会，我在河堤上遇见了正在行走的暴走团。我看着这么多人，还有队长带队。踏着音乐，队伍也很整齐。为了健康，为了快乐我也积极地加入了，风风雨雨一直走到现在。”杨女士说道。

当记者问到参与暴走团的这几年有什么收获时，杨女士笑道：“参加暴走以来，我也是收获满满。身体健康了，同时也达到了瘦身的目的，变得更漂亮了。”

记者通过杨女士了解到，“暴走团”除了固

定的暴走运动，平时在周末或节假日也会举办一些户外活动，比如旅游、采摘等。为平日忙于工作的成员提供了开阔视野、放松心情的途径和机会。

提到文艺部长的身份，杨女士感慨地说：“以前的我是一个不善言谈的人，很少参加活动。自从来到‘暴走团’后，人变得开朗了，才艺在这里也有了展示的机会，让我感觉到了自己的价值。特别是有次端午节晚会，我有幸当了一次主持人，当时心情特别激动。感谢‘暴走团’对我的影响，我以后也会更加努力。”

结识朋友 感受温情

现年36岁的朱女士加入“暴走团”已经两年多，除了因天气原因活动暂停外，几乎没有缺席过。如今，她在队内担任联络员职务，主要负责统计参与各项活动的人员名单等。

据朱女士介绍，当初由于身体健康原因加入的“暴走团”，两年下来结识朋友成为她最大的收获。在她眼中，“大自然部落”就是一个亲密集体，他们经常会结伴出游或是举办活动。比如最近的一次，适逢“七一”建军节，团队里组织了唱红歌的晚会。这次活动既表达了对党的敬意，也加深了队员之间的感情。“‘暴走团’就像是一个大家庭，我们都是彼此的兄弟姐妹。”

而队伍中的牛女士因为经历好友欺诈等一些事情后，变得惧怕与外人接触。“在经历了好友诈骗、投资失败的痛苦后，我一蹶不振，整日封闭自我。后经不住家人的劝说，鼓起勇气申请入会。”牛女士说道。

谈到第一次加入“暴走团”时，牛女士告诉记者：“被团队接受时，我还哭了一场。因为自己的怯生和体质问题，身体不适却不敢告诉别人。还是细心的队长以及热心队友发现了我的异常，给予我照顾和鼓励。之后靠着运动，我逐渐摆脱了烦心事，也常带着孩子参加‘暴走团’举行的各种活动。”

用牛女士自己的话说“给孩子拓宽生活平台，丰富了孩子的生活”。对于“暴走团”的最深刻的感受，牛女士没有迟疑地说：“是热情。”成员之间的互帮互助，不仅使她克服了抑郁，还让她觉得自己的生活都变得有意义起来。

“暴走运动带来的不仅是身体的健康，更多地弥补了忙于生活人们的精神空缺。如果你厌倦了整日封闭无趣的生活，暴走一下将是一个不错的选择。”牛女士说道。

延伸阅读

记者体验： 暴走后全身舒服轻松

随后，记者跟着“暴走团”体验了一次围着漯河市科教文化中心(会展中心)广场暴走活动。

“这是强度最低的初级线，新入团的人也可以走的。我们平时都在河堤上暴走，跟不上就自行在后面跟着。在这个广场上，跟不上还可以休息一下，下一圈可以继续跟着队伍走。”浦队长说。

记者便跟着队伍进行暴走，刚开始走了一两百米，就有点吃力跟不上队伍。走一圈下来，大汗淋漓；两圈下来，感到全身的筋骨都舒展开来了。“持续的有氧运动确实会让人感觉很好，而且也并不是很累。但是，运动下来让人觉得非常放松。”浦队长告诉记者。

不仅如此，一路上擦肩而过的人经常会相互打招呼，有时候还会互相聊天。浦队长能叫出很多群友的名字，他告诉记者，暴走也是一个交朋友的好方式。“暴走不像跑步过程中不能说话，很多人都在这里交到了不少朋友，有的甚至改变了内向的性格。”