

## 健康快乐是王道!

### 大华府第四届“快乐健康月打卡赛”第二周新闻公报

我们总说,时光荏苒,日月如梭。没错,不知不觉间,我们的“健康快乐打卡赛”已经过去两周了,234名队员每天行走在华府的大街小巷,已经不仅仅是一道风景线,而且成为大家口中的话题。几天前,参加一个朋友的爬梯,因为早到了一会儿,又想起当天还没有打卡,于是二话不说,立马走起!等两个多迈走完了,已是大汗淋漓。其他朋友看到我们“狼狈”的样子,禁不住竖起大拇指,要西!并纷纷聊起打卡赛的事儿,一脸的羡慕,表示明年一定参加!

好了,按照惯例,下面请听本官继续聊聊打卡赛第二周的新鲜事儿……

新闻一:如果问你,打卡赛最忙碌的人是谁,你未必马上能够回答的出来,但我说出答案,你一定不会怀疑。

自从打卡赛开始以来,最忙碌的就是河北同乡会名誉会长商书梅了。作为大赛的创办者和组织者,以及参赛者,她不仅为大赛贡献了许多智慧和汗水,而且每天都要做固定的三件事,一是早晨起来得查看所有队伍是否都在规定时间填写了昨天得成绩,每次总有队伍拖拖拉拉,或者忘记填写,她就一个个提醒;第二,赶上哪个队填的成绩有误,她还要一一核实;三是回答各队队长提出的问题。然后,还要提供每周各队得总成绩和名列前茅的个人,以及出勤情况。对了,她还要完成每天至少两个迈的打卡任务。要知道,书梅并非闲人一个,除了繁忙的工作,每周还要往宾州的公司跑一到两趟,早出晚归,一去就是一天。等本届比赛结束的时候,强烈建议给书梅发个特别奖,以表彰她对大赛的特殊贡献。

新闻二:大家知道参加本次大赛年龄最小的队员是谁吗?据了解,来自最美四月天队的丫丫应该是年龄最小的队员了。丫丫今年

17岁多,还在读11年级。这孩子不仅画儿画的好,做事更是极其认真。自从参加了打卡赛,丫丫就把这件事当成仅次于学习的一件大事,每天放学后的第一件事儿就是打卡,好像不打卡这一天就没法过。两周过去了,丫丫不仅养成了跑步的习惯,人也更苗条了,越来越漂亮了!作为打卡赛的组织者之一,我们特别希望能够看到更多像丫丫一样年轻人的加盟,使之成为华府全民性的活动,吸引包括年轻人、乃至各个族裔都可以参加的群众性活动。

新闻三:本周,队员群里挺热闹,很多人都在讨论举办打卡赛的意义究竟是什么?其中有两位队员的观点得到大家的广泛称赞,现在分享给大家。

来自河北大好河山一马当先队的队长宋广明认为:我觉得健康月活动的最终目的是让平时不太运动的人体会到运动带来的好处,养成自觉锻炼的习惯,让你变得更加自律,让你为自己的健康,自己的体型负责!我在2017年开始跑步,当时的目的是为了减脂,也没有太多的运动知识,只知道一股劲儿地瞎跑。之后意识到进入中年后肌肉的重要性,于是在跑步的同时又很快加入了肌肉柔韧性和平衡能力的锻炼。运动好处多多,但也带来了大大小小的伤痛,但我没有恐惧,没有放弃,不断尝试各种方法来提高身体素质,缓解伤痛。2019年右脚产生“足底筋膜炎”,我就学习各种方法,软硬兼施,痛就停下来,好一点就继续跑,一年后基本痊愈。我想告诫大家的是,不要简单地把健康月理解为每天走一走,跑一跑,把成绩交上去就完事,应该利用这个机会,审视一下自己的健康状况,身材状况,在哪些方面需要加强?群里中年以上的队员比较多,请大家从长远考虑自己的身体状况,健康状况:自己的身体好了,将来才会做

到“自己不受罪,儿女不受累”!健康月之后,如果很多人养成了自觉刻苦锻炼身体的习惯,而且身体有改善,就达到了这个活动的真正目的!“既然你天天吃饭穿衣,为什么不天天锻炼身体”?

来自潇湘一队的队长曾飞鹏认为:健康月活动的目的是帮助更多朋友养成健康走路跑步锻炼身体的好习惯,并不是真正的比赛,竞争只是为了给活动增加趣味性和吸引力。名列前茅的队伍和队员固然值得鲜花和掌声,然而,这个活动最终成功与否还是取决于是否吸引了平时不常锻炼的朋友加入到了健康锻炼的大队伍中,这才是最重要的。

一位队员表示,换成平时,我都会以忙作为借口不出去走路,加入这个活动后,忙到晚上十点多快十一点了,早就到了要睡觉的时间,也会咬牙跑出去溜两迈再回家,庆幸的是自己没有当逃兵。

新闻四:参加本次打卡赛的队员中隐藏着需要诗人墨客,本周两位重量级诗人又发新作了!华府著名诗人雷俊毅老师在《参加健康月有感》中写道:

华府春情追四月,龙腾东海踏云天。神行太保重还世,千里长生秘笈传。

来自竹杖芒鞋踏春行队的河北才女夜阑风静在看到东北风3H3的徒步照片后,特别赋诗一首:

石阶向远碧丛生,溪水清歌徒步行。更有顽皮萌犬伴,山珍随采乐归程。

新闻五:快乐有时候真的很简单。来自上春山队的六名女将,分布大华府六个不同的区域,16天的征程一共贡献了600迈+,上个周六同心协力完成了60迈+。队员们每天积极交麦子(里程数)其乐融融,队长每天数麦子喜上眉梢,这就是最简单的快乐!

新闻六:河北勇往直前队的队员外出旅游不忘打卡,从澳大利亚的悉尼歌剧院,到新西兰的海岸线,他们用脚步丈量了遥远的广袤大洋洲!

新闻七:并非每个队员都是健康达人,为了每天提醒自己打卡,潇湘二队的Peace特意在门上做了一个提醒标记,虽然有点简陋,但贵在实用!

新闻八:截止比赛第二周(4月20-5月3日),各队总成绩如下(按队伍序号排列):

新闻九:截止5月3日,总成绩排在前十位的

队伍是:

- 1、东北风3H1队(965.61迈)
- 2、潇湘三队(618.54迈)
- 3、河北勇往直前队(615.46迈)
- 4、AT逍遥队(506.64迈)
- 5、二黑领军团(496.61迈)
- 6、潇湘五队(491.91迈)
- 7、潇湘一队(485.34迈)
- 8、东北风3H2队(483.06迈)
- 9、上春山队(458.88迈)
- 10、中原龙行二队(417.09迈)

新闻十:个人总成绩名列前茅的队员是:

- 1、Mei Sun (226.58迈,东北风3H1队)
- 2、Li yang (222.22迈,东北风3H1队)
- 3、肖江(217.64迈,潇湘三队)
- 4、Forest Sun (204.69迈,东北风3H1队)
- 5、王非(204.15迈,东北风3H2队)
- 6、赵彦平(196.89迈,东北风3H1队)
- 7、陈颖(196.13迈,东北风3H1队)
- 8、Peihuan Xu(196.05迈,AT逍遥队)
- 9、蔡朝晖(192.14迈,河北勇往直前队)

10、白任奎(180.64迈,中原龙行二队)

新闻十一:目前保持全勤的队伍还剩下21支,希望这个数字可以坚持到最后!

组委会对各队取得的优异成绩深感欣慰,更对大家通过锻炼所展示出来的勃勃生机与活力兴奋不已。组委会特别感谢各队队长的勤奋付出,同时,提醒所有队员,锻炼时千万要量力而行,一切以自己的快乐与健康为前提,别忘了我们的口号:快乐第一,健康第一!

好,今天的播报就到这里,咱们下周见!

特别感谢 Anchor Homes(安客新居)和华府知名保险经纪人徐腕佑对本次大赛的鼎力支持!

Anchor Homes(安客新居):安客新居,从零建起;量地定制,保您满意!

联系电话:703-997-1618  
公司地址:6862 Elm St, Ste 110, McLean, VA, 22101

车子保险低里程方案,开的越少,省的越多,欢迎洽询!

徐腕佑(WANYU HSU) 703-573-3990, wanyuhsu@allstate.com  
(撰稿:孙殿涛,摄影:众人)

### 各队前两周期(4/20-5/3)成绩汇总

序号	队名	总成绩(英里)
1	河北勇往直前队	615.46
2	快乐六健客队	333.75
3	大好河山一马当先队	352.20
4	河北健步如飞队	286.84
5	四合院队(河北医科大学队)	334.33
6	河北远亲近邻队	281.70
7	竹杖芒鞋踏春行队	257.78
8	河北AT逍遥队	506.64
9	河北上春山队	458.88
10	华北健康快乐一起走队	372.18
11	东北3H1队	965.61
12	东北3H2队	483.06
14	东北3H3队	266.58
15	潇湘一队	485.34
16	潇湘二队	320.92
17	潇湘三队	618.54
18	潇湘四队	360.96
19	潇湘五队	491.91
20	皖如风队	345.65
21	皖如雷队	229.64
22	联合会-快乐开心队	239.61
23	联合会-五湖四海队	207.35
24	二黑领军团队	496.61
25	湖北九头鸟队	269.08
26	常青树健走队	289.34
27	中原龙行1队	300.78
28	中原龙行二队	417.09
29	中原龙行三队	353.20
30	西北信天游队	351.60
31	西北策马奔腾	178.86
32	蓝鲸走起路路通队	237.44
33	最美四月天队	214.14
34	披荆斩棘队	223.53
35	潇湘六队	343.26
36	甘肃丝路探险队	287.21
37	人间四月天队	372.87
38	黄河艺术团队	222.79
39	CAPA NOVA队	243.04
40	海仙宫队	266.61

