

骑出来的精神头

——办公室职员方淼的通勤健身课

本报记者 韩晓艳

体重
管理年

方淼在写字楼待了8年。每天9点一坐下，便极少起身——接不完的电话、核不完的报表、理不清的档案，中间只起身寥寥几次——茶水间接杯热水，中午匆匆扒几口饭。下午6点下班，浑身沉得像灌了铅，回家往沙发上一瘫，连陪孩子读绘本的力气都没有。

这两年，腰围不知不觉胖了一圈。单位体检时，医生指着报表说：“血脂偏高，血压也临界了，年纪轻

轻别总坐着。”方淼轻轻叹口气。平时上班没时间，周末孩子的兴趣班又排得满满当当：上午去学画，下午再练琴，她夹在中间当司机，喘口气的空当还得挤出时间买菜、洗衣。之前在健身房办了卡，半年去了不到5次。

去年秋天，同科室的老张见她时常揉腰，随口提了句：“你家离单位不远吧？小区门口就有共享单

车，骑过来试试？我以前坐得腰酸背痛，骑了半年，好多了。”

第二天早上，方淼犹豫了几分钟，还是扫了辆共享单车。9月的风带着凉意，吹在脸上格外舒服，可骑到半路，腿就酸得慌；到单位时，后背沁出一层薄汗，连手都在发颤。她边擦汗边嘀咕：这哪是健身，简直是受罪。但那天下午，她没像往常那样昏沉，以前下午3点准犯的困意，竟推迟到了4点多。她决定再试几天。

第三天，方淼特意早起了10分钟，放慢速度慢慢骑。路过街角的老槐树，叶子黄得透亮，风一吹便簌簌往下落。她忽然想起小时候，放学背着书包追着落叶跑，嘴角忍不住

住往上翘了翘。那天到单位，腿不酸了，看报表时眼神都亮堂些。

骑满一个月，变化悄悄冒了头。办公室在5层，以前爬上去总大口喘气，如今一口气爬上去，心跳和气息都稳了。晚上回家，不用再瘫在沙发上，还能陪着孩子搭会儿积木。孩子忽然说：“妈妈今天没叹气。”

她渐渐摸出了门道：早上骑得稍慢，看路边早点摊冒起热气，听环卫工扫地的沙沙声，心里的烦躁便扫去了大半；晚上骑得稍快，把一天的疲惫顺着车轮碾出去。遇上下雨，就提前半小时出门，撑着伞慢慢蹬——雨水打在伞面上，倒比空调房里的冷风舒服。

她开始留意路边的树：三月看柳芽抽绿，四月看海棠缀红，五月的槐花簌簌落进车筐，还带着点甜香。这些开车时从没在意过的景致，成了每天的小确幸。

今年夏天，以前穿得勒得慌的裙子能轻松系上扣子。更重要的是，她不那么累了：中午整理档案，能站着分类半小时也不觉得乏；下午核对报表，眼睛酸了就起身在办公室走两圈，回来思路更清晰。

她没特意算过瘦了多少，也没记过一次骑行“消耗多少卡路里”。每天两趟的骑行，像给身体上了弦，不紧不松，刚好把懒劲劲儿绷起来。

其实健身哪有那么多讲究？不用办卡，不用计时，借着上下班的路，蹬上二三十分钟的车，风一吹，汗一出，淤在身体里的沉郁自然就散了。方淼现在信了：人这身子骨，就怕闲着，动起来，精神头也就跟着来了。



图
糊
糊
叔
叔

广告



订2026年

风和日丽 默

全新改版 x 全面升级



扫码订报



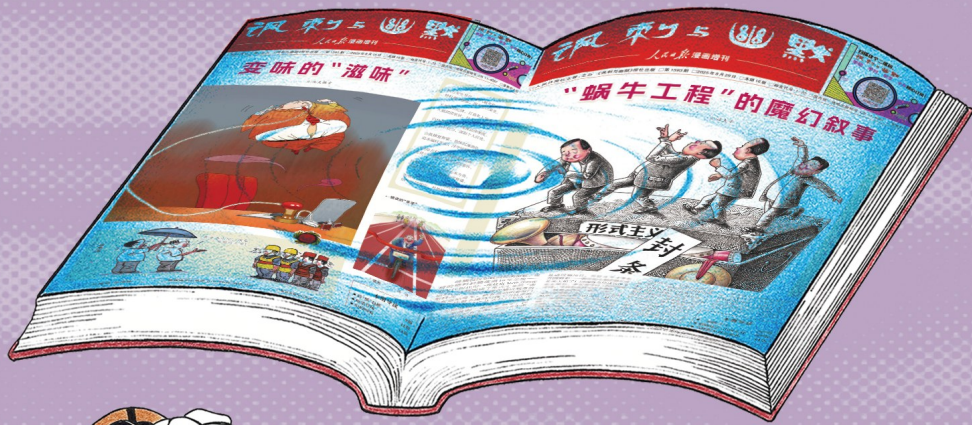
中国邮政
CHINA POST

"中国邮政微邮局"公众号



当地邮局

人民日报社主管、主办
每周五出版 邮发代号：1-70 零售价2元 全年订价96元
发行电话：010-65367002 65363808
邮局订阅（查询）电话：11185-9-2



鸣谢：本幅漫画原作者闫伟先生

声明 本报刊登的所有内容(转载部分除外),未经本报书面同意,任何单位和个人不得以任何形式,包括但不限于纸媒、网络(含无线增值业务)等介质转载、张贴、结集、出版和使用该作品,著作权法另有规定的除外。凡向本报投稿获得刊出的稿件,均视为稿件作者自愿同意下述全部内容:1.作者保证拥有该作品的完全著作权(版权),该作品无侵犯其他任何人的权益;2.本报有权以任何形式,编辑、修改、出版和使用该作品,而无须另行征得作者同意,亦无须另行支付稿酬。违法和不良信息举报电话:010-65363263 举报邮箱:jubao@people.cn