

记录我的成就感

■ 陈弘远
重庆西南政法大学 在读研究生

说到锻炼身体，我也算得上是个有故事的人呢，健身之路一波三折啊。

小的时候，在老爹的“淫威”下，我每天都要跟着他跑步，那时候因为年纪小，跑起来是心甘情愿的。

后来上中学，因为学校建在山坡上，来回上自习只能靠走路，我就这样被迫成了“健走达人”。

上了大学，条件好了，也没人逼了，我的锻炼之路就在这4年里“搁浅”了。

考上研究生之后，我做了一个小手术，然后感觉这辈子都不想再做手术了，怀念以前身体好的感觉。凭着改变自己的强烈愿望，很自觉地，我又把健走和跑步捡了起来。

从那以后，我每天坚持运动。但那时候微信朋友圈里没有走走这个功能，也没有装专门的手机软件，所以都没怎么晒过。后来客观条件成熟了，周围晒步数的人渐渐多起来，我也加入了他们。但我不像他们一样每天一晒，而是选择在有突破的时候，或者达到了一定里程以后，或者在特别天气下运动了，才晒一下。因为有了突破，想让别人也看到，然后激励自己继续努力，同时也是想把这个成就感足地地记录下来。这其实跟晒美食、晒恩爱、晒旅游照片差不多嘛。

前两天，微博上有个事儿吵得沸沸扬扬。有女白领，为了在朋友圈里抢健走步数第一的位置，把手机绑在狗腿上，让家里的狗狗每天“替她溜达”，自己反而没怎么运动。我看了之后第一反应就是：她好无聊啊。锻炼是自己的事，没必要跟别人比。因为身体是自己的，有没有效果只有自己知道，在这方面图虚荣，最终吃亏的还是自己。健身是条“不归路”，一旦松懈下来，之前所有的努力就化为泡影，肥肉又会从身体各处钻出来。不想让辛苦白费，就只能坚持下去。

本报记者 汪灵犀采访



用脚步感知京城

■ 徐越
北京 国家机关公务员

春末夏初，我孤身从南方来到北京工作。一开始诸多不适，心生忧郁，愈发思乡。在友人的建议下，我规划了一个“北京健康、文化生活”计划，决心一步一步地认识这座伟大的城市。

第一站来到颐和园，清晨抵达的时候凉风丝丝，雀鸟欢声，偶尔飘落几滴小雨，空气中弥漫着花草的芬芳，让人不由地想起老舍所说的“北平的夏天是很可爱的”。我沿着昆明湖健步走，避开核心景区游客多的地区。行走于湖中的西堤，柳影翩翩，湖光山色，桥亭各异，心情豁然开朗。从清晨走到黄昏，流连忘返，不觉疲倦，并用手机拍下所到之处的心动。回到住宿地，我在微信朋友圈里晒出图片，记下心情：微雨凉风，古雅庭园，碧草连天，思古怀远，深得其味。一位北京网友评论说：颐和园我都是很多很多年前去的，看见你的照片都想再去看看。

尝到甜头后，每逢周末我就往郊外、公园走。第二站到了奥林匹克森林公园，那里有非常专业的健步跑道，花树缤纷，动感十足，而且适逢向日葵最盛的时候，阳光下一片耀眼的金灿灿，照片发到朋友圈立即收获不少点赞：“真是健康生活！”“生活有滋有味”“生活的诗意，诗意的生活”“跟着你北京深度游”……

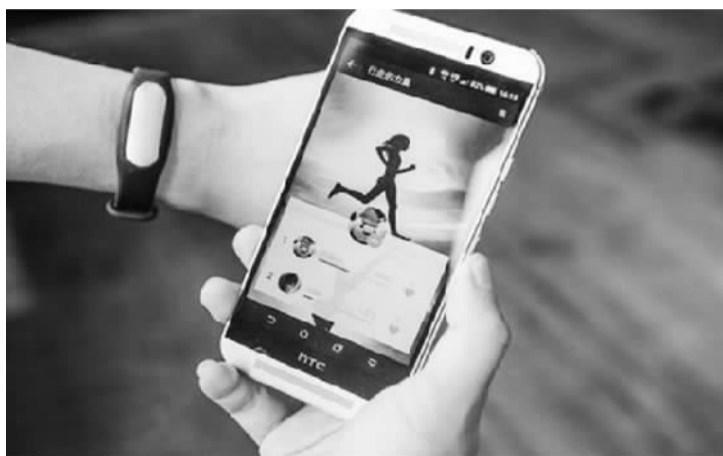
第三站来到香山，香山空气明显比城里清爽。坐在一棵百年槐树下，槐花随风飘落，古朴的早餐档，老板夫妇殷勤而友善，一碗热腾腾的八宝粥，一笼香喷喷的香肉包，感受到淳朴民风。我一口气征服了最难攀登的“鬼见愁”，登顶香炉峰，坐在户外凉棚下，吃着大西瓜，吹风避暑，遥想乾隆皇帝当年也曾在此深呼吸，在朋友圈里感慨：皇帝当年也不过如此吧。有网友立即回复说：这叫作给个皇帝也不换，哈哈……

天坛公园、八大处公园、地坛公园、圆明园、北海、景山公园、雁栖湖、十三陵……随着行走版图逐步扩大，网友们也发来更多攻略。健步走，令我感知到充满历史韵味和时尚动感的北京，也通过朋友圈分享收获了更多的乐趣和快乐。

微信朋友圈是个“大晒场”，晒美食、晒自拍、晒娃、晒产品……最近，朋友圈里又流行一种晒法——晒步数。不少运动达人都会在朋友圈展示自己一天的步行纪录，有的甚至为冲榜首而“较劲”，与微信好友“一决高下”。

动起来，晒步数！

李思思 王 焱



“昨天走了7284步，在朋友圈才排到第12名。今天一定不能偷懒，要走到1.5万步以上，力争冲回前5名。”北京师范大学法学专业的研一学生刘露莹看着手机说道。

刘露莹是互联网产品“微信运动”的忠实用户，记录自己每天行走的步数，与社交媒体圈中的好友“一决高下”，成为了她日常生活的一部分。

利用“互联网+”促进人们投身运动，已经成为时下许多中国科技公司的重要业务。

“我是一个运动爱好者，从今年3月份开始使用‘微信运动’，目前总步数已经累计到了223万步。”刘露莹说，“身边参与‘微信运动’的朋友越来越多，想要在30多位好友中争得好的排名就越发具有挑战性，不过这反而激发了我的好胜心，同时提高了运动热情。”

刘露莹认为通过这种方式，不需要去健身房也可以了解到自己每天的运动量，如“微信运动”这样的“互联网+”科技对运动健身的介入，很好地调动了她的运动积极性。

“微信运动”已经成为时下人们普遍使用的计步工具，在年轻人中更是颇受欢迎。当“健走数据”也可以大方“晒出来”时，“晒步数”也成为了继“晒自拍”、“晒美食”、“晒出行”之后，社交媒体圈中的新宠。

天津师范大学英语专业的大四毕业生邢艺菲说：“参与‘微信运动’后，自己经常会拿出手机来观察‘实时战况’，一般走到2万多步时，我便会将自己的‘傲人成绩’分享到微信朋友圈，随后朋友们便会来‘围观’和‘点赞’。有了朋友们的支持和鼓励，运动也不再是一件枯燥的事。”

借助“互联网+”科技带来的便利，运

动与社交媒体结合的形式正在吸引越来越多的人加入进来。社交媒体圈内好友互相为成绩“点赞”，每日的“步数冠军”还能够登上当日排行榜界面的海报，这都为大众投身运动提供了莫大的动力。

“我是一名典型的‘程序员’，每天的工作就是坐在电脑前编写程序，并没有太多时间运动。随着各种计步软件的流行，我和同事决定为了自己的健康运动起来，上下班都用走路解决。”在清华紫光公司工作的石鹏说，他与同事还专门在微信上组建了一个“行走攀比”群，朋友间立下“军令状”——每周行走步数最少的人要在周末请客吃饭。

“以前工作一整天后腰酸背痛，下班了只想‘宅’在家里，也没有运动的动力。”石鹏说，“一次偶然，我在微信朋友圈里发现大家都在比拼‘每日步数’，我也不甘落后参与了进去，没想到从此一发不可收拾，如今，定期到健身房锻炼已经成为我生活的一部分。”

互联网社交媒体的用户年龄跨度广，当“社交媒体遇见运动”时，无论青少年、还是中老年用户，都能够在感受到“互联网+”科技魅力之后而投身到这场全民健身热潮中。

姜女士今年58岁，已经退休的她表示，“上个月儿子帮我关注了‘微信运动’账号，现在我平时买菜、散步都把手机带在身上，晚饭后也会出门锻炼，有时候能走1万多步。”

不仅自己参与，她还让不喜欢运动的丈夫也关注了“微信运动”，运动运动热情效果同样十分良好。现在，每天走步、看排行成为他们夫妻俩的日常活动。

“互联网+”科技将“社交与运动”有机结合，将散落在各地自行锻炼的朋友们串联在一起，仿佛行走时，大家就在你的身边。

走路这件事儿

■ 苏葵
山东工艺美术学院教授、作家

我已经年过半百。别问我过了几年了，我不会告诉你！自从50岁之后，我就拒绝过生日了。

年过半百！对于一个心理年龄刚过了青春期的的人来说，这是多么难以接受的现实啊。小时候，我们眼里五十几岁的人都是老头儿、老太太了。怎么转眼间，自己也变成了年过半百的老人家了？！心里真的不甘啊。

不甘归不甘，可身体不饶人，常年熬夜、伏案落下的毛病，再加上更年期的种种征候，身体开始提醒你：老了！50岁左右，开始变得病歪歪的，整个人都不好了……

作为一个天性乐观的家伙，我当然不会允许自己向衰老投降，变成一个老太婆。坦白讲，我不想再比50岁更！老！了！于是，我开始放下很多工作，尝试各种健身运动——瑜伽、普拉提、游泳、登山……后来发现：最简单的才是最便于坚持的。我选定了快走——因为膝关节也出了毛病，医生早就严禁我跑步了，只能尽量快走，能走多快走多快——运动后出一身大汗再洗个澡，那种脱胎换骨的爽啊，简直像立刻年轻了20岁，浑身的毛病好像都没了，感觉好极了！



走路这件事儿吧，不需要泳池不需要山，也不用迁就健身教练的时间，只需要你有恒心，它不受时间、地点、场地等各种条件的限制，在小区里就可以走，早上、晚上、白天任何时间都可以走，所以最容易坚持。开始时我每天走40多分钟，大概六七千步。但是懒惰是所有人的天性，走了一段时间就开始觉得枯燥了，开始找各种理由偷懒……为了监督自己，我每天把计步器的记录晒到微信“朋友圈”，就像是打卡，意在让大家监督我别偷懒。当然了，也有人把这种行为叫作“晒”或“秀”，管他呢，脑袋长在别人脖子上，我可管不了那么多。

后来有一天，有个朋友把我拉进了“微信运动”，啊哈，再也不用“晒”计步器的成绩了，这就是一个运动“团伙”，所有加入这个“团伙”的人，每天的运动成绩都会自动显示在这里，还会根据成绩自动排名。

那时候“微信运动”刚启用不久，使用的人还不多，但是一加入这个“团伙”我就发现“天外有天，人外有人”。以前我以为每天坚持六七千步已经是不错的成绩了，加入了“微信运动”后才发现，每天更能走的大有人在。于是，我悄悄把每天的步行延长到1小时以上，走一万多步大约七八公里，有时勉强能挤进“排行榜”的前三！加入了“微信运动”好像每天有人跟你一起锻炼，于是劲头就更足了。再后来，参加这个“团伙”的朋友越来越多，要命的是那些跑马拉松的朋友也进来了，每天1万多步再也不能跻身前三了，有时候连前20都挤不进去！

如今，在那些很角色跑友激励下，我的运动成绩居然接近每天2万步了。我想，这就是榜样的力量在起作用吧。

晒步激励我减肥

■ 蒋霖望
浙江杭州 公务员



► 瘦身前后的蒋霖望

大三的时候，我们刚刚分了专业，学习方面一片迷茫，不知如何下手，导致我整个人精神状态不是很好。有一天，我突然感觉不能再堕落下去了，不能再浪费时间一事无成，于是想到减肥，因为我从小到大一直都很胖。既然学习上暂时没啥建树，那么好歹也要有个好身体、好身材吧，练出几块腹肌来。

说到做到，我的减肥锻炼之路就这样开始了。一开始是跑步和健走，后来也去健身房、在家做高强度间歇性减脂训练，当然主要还是跑步和健走。为了激励自己，我还试着在朋友圈里晒晒锻炼成果，一周三四次，主要看天气情况。那时候我的朋友圈里基本没人干这事儿，一个原因是当时健走还不像现在这么流行，还有一个客观原因，就是当时的记录设备不多。基本没什么人用GPS手表，手环还没上市，咕咚之类的软件也还没出来。不像现在设备升级了，软件也多了，大家很方便就能晒出自己一天的运动成绩。

就拿我来说，记录装备升级后方便了很多，既可以蓝牙连接手机，还有记步功能，平时一直带着。运动模式也很多，跑步能带、游泳能带，一方面好玩，一方面也方便观察和分享自己的状态。老爹在朋友圈里看到我运动减肥，还不太敢相信，甚至说：“你要是减肥成功了我就奖励你1万元钱。”有奖金在前面等着，动力肯定就更足了。最终我成功减掉20公斤肥肉，从88公斤瘦到68公斤，顺利领到老爹给的奖金，换了几套小号的新衣服新裤子。

在朋友圈晒状态，还带动了我周围更多人一起参与运动。比如我弟弟现在也在跑步和健走减肥，周围很多人也在和我一起跑、一起走。我们一起晒，就能互相比较运动效果，相互促进，共同锻炼共同提高。弟弟最后也减肥成功了，顺利领到老爹的奖金。看到他以前那么胖了，形象气质都有提升，对我也更好，我心里特别高兴，我们还会一直坚持下去。

本报记者 汪灵犀采访

晒步数综合征

● 我的事 你知道

“晒”已被批为最矫情的生活方式之一，然而，晒晒族们不但没有停止晒的步伐，反而变着花样儿晒。这不，随着一款名叫“微信运动”的公众号的火热，一大波晒步数的男男女女又占领了朋友圈，把锻炼身体这种自己的事儿愣是整成了“是我自己的但也得让你们知道才行的事儿”。许多没事跑跑步的人，都喜欢通过第三方分享，或在微博、微信上发图，告诉好友们：“我在跑步哦！我很健康哦！”

● 秀虚荣 被绑架

“晒步数”最大的诱惑的是能和朋友圈的好友在排行榜里一较高下，同时能给别人点亮小红心图标送上赞。更夸张的是，在这个排行榜里，当天的第一名可以“占领封面”，其背景图变成排行榜封面，对于不少人来说，成就感油然而生，甚至激起潜在的比拼意识。于是晒步数成了一场被绑架的“秀”——看别人秀秀，也秀秀自己；给别人亮亮红心，收收别人的赞。

● 为攀比 争作弊

在公开的媒体报道中，一些白领表示，为了能够排上名次真是拼了，甚至不惜通过摇手机刷步数，假装自己在锻炼；也有一部分白领坦承，一个劲地“晒步数”，反而将真正的户外运动给冷落了。还有人为了刷榜还故意绕路多走路；有人参加“晒步数”后，再也无法好好跑步了，总是在盯着排名，以前会跑步，现在只是走路，因为走路可以增加更多步数，虽然没有增加运动量，但增加了步数和排名。

