我家的健康故事

由河南省卫生健康委员会宣传处指导，河南省健康中原服务保障中心、医药卫生报社开展的“我家的健康故事”征文活动，经过初审、终审，共评选出一等奖3名、二等奖6名、三等奖12名。从本期开始，本报将陆续刊发获奖作品，以飨读者。

山风与台阶：我家的“健康基因”

□于秀水

秋日的阳光，宛如灵动的精灵，穿过城市高楼那巨大的玻璃幕墙，在会议室的桌面上欢快地跳跃，投下一片片斑驳陆离的光影。

我的手指不自觉地在保温杯上轻轻摩挲，杯中碧绿的苦荞茶，正袅袅升腾着熟悉且令人心安的清香。这不经意的动作，恰似一把神奇的“钥匙”，瞬间开启了记忆的闸门，恍惚间，我仿佛又回到了故乡那蜿蜒的山道上。爷爷背着竹篓，在前方步伐矫健，如履平地。山风悠悠拂过，送来他那浑厚而有力的嗓音：“三儿，跟紧了！”

山乡的健康启蒙

老屋后院的晨光，总是带着一种别样的清冽，仿佛被大自然特意雕琢过。天还未完全破晓，四周依旧笼罩在一片朦胧之中，此时爷爷已早早起身，带着年幼的我，踏上那弥漫着露水的山间小径。

一路上，他耐心地教我辨认野三七那独特的羽状复叶、判断杜仲树皮的年份，那些裹着青苔的树皮，在晨光中泛着迷人的琥珀色光泽，仿佛在诉说着岁月的故事。“城里人吃药片，我们吃节气。”爷爷说话时，山风轻轻掀起他那件褪色的靛蓝布衫，那画面，宛如一幅古朴的田园画卷，深深印刻在我的心底。

母亲是村里小学的炊事员。她的厨房，永远弥漫着一种独特的、混合着草药香的烟火气。竹蒸笼里，整整齐齐码着紫苏叶裹着的糙米团，紫苏叶那淡淡的清香，与糙米的质朴香气相互交融，令人垂涎欲滴。

灶台上，土鸡汤正缓缓煨着，汤中加入黄芪，那浓郁的香味，随着腾腾热气飘散开来，弥漫在整个厨房。而最让我难以忘怀的，是每个霜降后的清晨，母亲总会细心地往我的书包里塞一包炒得焦香四溢的南瓜子。那带着柴火味的香气，仿佛有着神奇的魔力，能穿透整个教室，让我在课堂上也忍不住偷偷回味。

都市里的健康突围

初到省城念大学时，连续吃了5天快餐，胃部传来的灼烧感如同一记警钟，让我瞬间想起了母亲塞进行李中的炒米茶。深夜，我迫不及待地泡一杯炒米茶，蒸腾的热气中，仿佛浮现出家中厨房梁上悬挂的干艾草，那熟悉的草木气息，刹那间涌上心头，我这才明白，那些来自故乡的草木气息，早已深深渗入我的血脉。

在某个加班的雨夜，我疲惫地抬起头，却发现主管办公室透出暖黄色的灯光。怀着好奇，我轻轻推门而入，只见50岁的财务总监正对着落地窗，悠然地做着八段锦。她转身时，脸上绽放出的笑容如春日暖阳，这让我不禁想起了爷爷在山巅舒展筋骨的模样。

如今，我工位的抽屉里静静地藏着一个微型握力器，文件柜侧面贴着一张清晰的穴位图。同事们常常笑称我是“养生达人”，可他们却不知我的手机里存着父亲发来的视频。视频中，父亲在新修的村广场上，带着老人们兴致勃勃地练习五禽戏。镜头有些晃动，但背景里那棵老樟树依然枝繁叶茂，仿佛在默默守护着这片土地和这里的人们。

流动的“健康基因”

那年春节，我带着年幼的女儿回乡。3岁的她，蹲在曾祖父的竹篾筐前，眼神专注地拣草药。她那稚嫩的小手，认真地把决明子和枸杞子分得清清楚楚，模样十分可爱。爷爷用他那布满裂痕、饱经沧桑的手掌，轻轻包住她的小拳头，满是慈爱地说：“咱们宝宝的手纹里，刻着大山的脉络呢！”三代人的影子，在青石板上叠成了连绵起伏的山峦，宛如一幅跨越时空的家族传承图。

母亲在视频里，兴奋地向我展示她学会用手机软件记录血压数据的成果；表弟在他工作的实验室，发来用人工智能分析祖传药方的进展；姑姑则别出心裁，将广场舞视频和八段锦教程混剪成新潮的视频……

一个加班的深夜，女儿用儿童手表发来语音：“爸爸记得做小燕子飞飞哦！”站在23层的落地窗前，我望着城市那璀璨的灯火，缓缓舒展双臂，这一刻，我忽然读懂了爷爷当年说的“接地气”。原来，健康从来不是刻意的坚持，而是生命本能对天地韵律的一种回应。

健康于我家，始终是流动的传承：是山风带来的草木精魂，是台阶上延续的生命律动，更是古老智慧与现代文明碰撞出的永恒星光。此刻，电梯正在维修，我毫不犹豫地抓起笔记本，走向安全通道。脚步声在楼梯间回荡，清脆而响亮，恰似年少时赤脚跑过溪涧的水声，那是生命的旋律，是健康传承的乐章。

三代女人的“健康密码”

□陈金丽

祖母是靠做板凳谋生的，她做板凳的时候，用力抬木棍、锯木板、刨花。祖母做的板凳光滑、漂亮，她经常说：“人要多活动，不能常歇着，歇着容易生病，浑身不舒服。”

祖母一心扑在做板凳上，她不吸烟，偶尔喝酒，喝酒的时候也总是小酌几口，就果断地把酒杯放下了。祖母做的板凳精致、干净，而祖母也是个干净的人，她的干净表现在日常生活中的每个细节。

祖母做完板凳，必定要洗手、洗头，衣服也要清洗一遍，还要刷牙、洗脸。祖母说：“不能让锯末的灰尘落到身上，严防灰尘吸入口里。”亲戚朋友都知道祖母爱干净，有人开玩笑说：“你这个老太太，就是穷讲究。”“穷讲究”不是什么好词，一些人生活粗糙，只要吃饱饭就行，其他的不在乎。祖母则不一样，她认真地对开玩笑的人说：“人清清爽爽的，身心就会得到滋养，有利于健康呢！”听的人若有所思，然后感慨一番，离开了。

祖母的干净出了名，人们都喜欢买她的板凳。逢会的时候，祖母将板凳一字排开，顾客们不仅不还价，还争相购买，不一会儿，板凳就卖完了。

不做板凳的时候，祖母就会收拾房间、打理厕所。爱干净的祖母一直没有“老人味”，她活到87岁，寿终正寝。就这样，一辈子很少吃药的祖母成了我们学习的楷模，她的健康生活方式影响了一代又一代人。

祖母走后第二年，我的母亲患了糖尿病。得知糖尿病的危害后，母亲牢记健康理念，她定期监测血糖，血糖高了，就会及时调整饮食和药物治疗方案。同时，她严格地控制自己的饮食，带糖的饮料一律不喝，吃的饭也是少盐少油，十分清淡。此外，她还定期进行健康体检，关注血压和体温变化等。

除了这些，母亲也继承了祖母做板凳的手艺。她做的板凳创新了样式，高的、矮的都有。母亲去集市上卖板凳，常有人说：“你是荷花的亲人吧，这板凳一看就有她的遗风。”“荷花”是祖母的小名，听到人家这样说，母亲忙不迭地点头。

自从生病后，母亲更加体会到健康的重要，她经常去看望生病的亲戚朋友，给人家送板凳。那些包含着母亲心意的板凳让亲友们倍感温暖，他们更尊重母亲了，也因此知道了更多关于祖母的故事。

母亲也时常把我的健康放在心上。儿童时期应该接种的疫苗，我一次也没落下；当时我喜欢养狗，母亲就让医生给狗打疫苗，防止疾病传播。我长大后，成了一名作家。为了保证自己有个好身体，我使用健康手机软件管理写作信息，还掌握了一些必要的生活技能和健康习惯。如，买食品的时候，我会阅读商品标签，仔细查看生产日期，不吃“三无”食品，不吃过期食品；我会妥善管理家庭常用药物，不滥用药物；我还掌握了止血、包扎的方法，以及海姆立克急救法、催吐法等。

这些技能不仅让我受用，关键时刻还成了救人的“法宝”。有一次，一个小男孩吃糖果时不小心被噎住，我立刻过去从后面抱住孩子，双手交叉用力冲击孩子的上腹部，最终把孩子从死亡线上拉了回来。男孩的父母很感激我，给我送了一面锦旗。他们还说曾买过我母亲的板凳，夸赞我母亲做的板凳结实、干净、雅致，他们很喜欢。男孩父母的话让我很高兴，希望祖母的健康生活理念也能传播到千家万户。

不忙的时候，我也帮着母亲做板凳。母亲说：“你的样子越来越像你祖母了，简直就是你祖母的翻版。”是啊，我的眉眼长得都像祖母，如今，坐在家传的板凳上，我不禁感慨：我家的健康“密码”与《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》不谋而合。感谢祖母和母亲，我会把我们家的“健康密码”一直传下去……

“拐棍爷”改名记

□刘长虹

“拐棍爷”和“老教头”，都是我父亲的绰号：只不过叫“拐棍爷”，是他还没来城里之前；而叫“老教头”，却是他从城里回来之后。

我从小就没了母亲，父亲怕我受后娘的气，没有再娶，只是一门心思把我拉扯成人。读大学，找工作，娶妻生子，再到后来在城里安家，我人生中的每一步，都少不了父亲的操劳。但是，儿子长大了，父亲却老了；儿子出息了，父亲却疾病缠身了。自从大学毕业在城里工作后，我再没有好好陪过父亲，随着年纪不断增长，父亲的身体状况每况愈下，腿脚越来越不灵便了，到后来，出门只能靠拐棍支撑着了。“拐棍爷”这个绰号，也就这样得来了。

该把父亲接身边享享福了，迟了恐怕就没机会了。于是，在父亲73岁的时候，我把他接到了城里。父亲的健康状况的确很糟糕，自从来城里后，就没好过。为了弥补这些年来对父亲的亏欠，我四处寻医问药，但还是没把父亲的病治好。正当我愧疚不安的时候，一个同事告诉我，他的父亲早些年身体也不好，中西医治疗效果都不理想，但是自从去年开始打太极拳后，身体却奇迹般地好了起来。

真是一语惊醒梦中人。古往今来，打太极拳强身健体，已经成为一个不争的事实，再加上我所居住的小区就有老年人太极拳训练班，何不让父亲去学太极拳呢？事不宜迟，我立马给父亲报了名。

“不去！我都一把年纪了，还打啥太极拳呢！咱庄稼汉出不了那个洋相！”没想到，我好心成了驴肝肺，父亲不肯买我的账。无奈，我只有拿送他回老家来“威胁”，但父亲宁可回老家也不去学太极拳。无奈，我把同事父亲打太极拳治好病的事讲给父亲听，但他说就算要了他的老命，也不出那个洋相。后来，我直言不讳地告诉父亲，为报太极拳学习班，我花了5000元。父亲是个终生节俭的农民，受了一辈子穷的他最心疼钱，于是很不情愿地去了老年人太极拳学习班。

我本以为依照父亲的脾气，练不了几天就打退堂鼓；但事实证明，我低估了父亲。几天后，父亲再也不埋怨我了。1个月后，就连父亲自己也说：“真没想到啊，这打太极拳还真管用，现在腰不酸了，腿不痛了，照这样下去，可能要甩掉这根拐棍了。”

果真，半年后，父亲甩开拐棍行走自如了。常言道：“树欲静而风不止，子欲养而亲不待。”我本以为父亲在世的时日不多了，自己今生恐怕没机会尽孝了，但自从打太极拳后，父亲竟一天天好了起来，我心里甭提有多高兴了。然而，还没高兴几天，父亲却又闹着要回老家，他说城里虽好终非故乡，他要落叶归根。见我不愿意，父亲又说：“城里人老了、病了，可以靠打太极拳锻炼身体，保养身体。但乡下人呢，一到老年就只能靠拐棍了，所以，我要回家把城里学来的太极拳带到乡下去，让那些跟我一样年龄的‘老家伙’腰不痛、腿不跛，健健康康地度过晚年。”

父亲决定的事九头牛都拉不动，爷儿俩对峙几天后，我终于屈服于父亲，再次把他送回了老家。父亲回家后，真的教村里老年人打起了太极拳。谁说打太极拳是城里老年人的专利？如今，我们村的老年人在父亲的影响下，都打起了太极拳。随之，村里人给父亲改了绰号，由“拐棍爷”变成了“老教头”。

不断更新的“健康接力群”

□许 兵

我们家族微信聊天群的名称叫“健康接力群”，头像是一枚金灿灿的勋章，勋章中央刻着四个字：自主健康。这个群里的消息从不停歇：清晨6时是姑姑上传的血糖曲线图，12时是表哥发的饮食图片，18时准时弹出小侄女的疫苗接种提醒，还有每个人的锻炼记录。一天下来，这些消息就像一场“健康接力赛”。

聊天群是表姐建立的，她常说：“每个人都是自己健康的第一责任人，接力就是要大家互相监督、共同健康。”身为社区医生的她，把枯燥的医嘱变成有意思的家庭游戏：姑父的降压药盒贴着卡通表情贴纸，每按时吃药一次，就会获得一个笑脸贴纸；大姨的血糖仪连接着智能手表，数值一旦超标就会立刻推送语音提醒：“您今天多吃了半块桂花糕哦！”最令人惊讶的是88岁的奶奶戴着老花镜，对着手机摄像头学习视频问诊。“低压89毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕），心率72次/分。”她将血压计举到镜头前，表姐立即远程调整奶奶的散步时长。那天，群里下起“拇指雨”，三叔感慨：“科技赋能健康，老年人也不掉队！”

二叔曾是群里的“反面教材”。5年前，他因酗酒引发急性胰腺炎。如今，他却成了“健康斗士”。每天15时，家族群必会收到他的戒烟打卡视频：镜头里的他嚼着甘草片，身后的电子日历用红笔划掉戒断天数，587天的标记旁贴着孙女的满月照。“戒烟从任何时候开始都不晚。”他在视频里咧嘴笑着，被烟熏黄的指尖轻轻触碰孙女的照片。去年除夕，他悄悄把家族年夜饭的菜单换成少油版红烧肉，菜单备注栏写着：“每日摄盐量不超过5克。”

昨天22时，母亲上传的短视频引爆了家族群。画面中的她戴着VR眼镜（虚拟现实头戴式显示设备），正跟随虚拟教练练习防跌倒操，提示音是“跌倒是老年人首位伤害死因，需要加强平衡训练。”当教练演示“金鸡独立”动作时，父亲突然端着果盘闯入镜头说：“维生素D补起来，强健骨骼！”这让我想起3个月前的家庭聚会，当时母亲刚做完骨质疏松筛查，父亲立即网购了防滑地垫，连楼梯转角都贴着“小心台阶”的荧光贴——这些细节，把健康教育中“预防为主”理念具象化了。

群里还珍藏着许多“健康里程碑”：堂弟高考前焦虑失眠，表嫂每天分享正念冥想音频；小侄女接种HPV（人乳头瘤病毒）疫苗那天，全家接力科普“预防癌症从疫苗开始”；就连清明节祭祖时，三叔也会在焚烧桶旁竖起告示牌“保护环境就是保护健康”。

如今打开“健康接力群”，恍如打开一部动态的《健康素养》实践手册：二叔的戒断日历翻到第600页时，表姐上传了新生儿听力筛查报告；母亲戴着VR眼镜解锁新体操的当天，姑父的血压监测表上第一次出现连续30天的绿色标记。这些交织着科技与传统、个体与集体的健康故事，正应了群公告里的那句话：“护佑生命不必惊天动地，把‘合理膳食’熬进汤羹，将‘适度运动’编入晨昏，便是最绵长的守护。”

“三月三，荠菜赛灵丹”

□苗向东

妈妈的菜做得好，在物资匮乏的年代，即便是简单的萝卜、冬瓜、南瓜，她都能做出十几种花样，孩子们吃得津津有味。更神奇的是，我们有个头疼脑热，她通过“食疗”就能让我们在品尝美味佳肴时病也好了。其实中医就是这么神奇——从生活中来，又回到生活中去。

每年春天，妈妈都会带着我们去挖野菜。记得那是荠菜飘香的季节，妈妈带我们去挖荠菜，刚开始，哥哥觉得不好吃，口感太粗，可妈妈说：“荠菜营养价值很高，维生素C的含量比西红柿还要高，居于蔬菜之首；在非豆科蔬菜中，荠菜的蛋白质含量最高；荠菜还含有脂肪、钙、磷、铁，容易被人体吸收。”这下大家有劲儿了。在寻找野生荠菜时，妈妈还告诉我们一些知识，她说：“古话说，‘三月三，荠菜赛灵丹’，它被誉为‘菜中甘草’，春天吃荠菜能有效防治流行性感冒、流行性脑膜炎和结膜炎等常见病。”我吃惊地说：“还能治这么多病啊？”妈妈笑着说：“它一身都是宝。”我们挖了几篮荠菜，妈妈做好后，大家都抢着吃。此后，每年到了春天，我们都会说：“妈妈，我们再去挖野荠菜吧。”

到了夏天，我们最盼望的是妈妈买一个大西瓜，然后用一个装冷水的大洗澡盆泡上，晚上全家人坐在一起吃西瓜。当我们的肚子吃得圆滚滚时，大呼“好吃、过瘾”。可是吃完的西瓜皮，妈妈却不丢掉，有的用来第二天做菜吃，有的晒干以后吃。一天，大家在吃西瓜时，弟弟被蚊子叮了，一直说痒，让妈妈帮他挠挠，不然会影响他吃西瓜。妈妈用吃过的西瓜皮内侧，盖在弟弟被蚊虫叮咬的脚上涂抹，很快弟弟就说“不痒了”！那时，哥哥已经上初中，脸上长了一些痘痘，他觉得很难看，于是，妈妈就把吃剩的西瓜皮削掉表皮，再切成薄片，敷在哥哥长痘的脸上，敷了几次后痘痘明显变小了。而我的脖子和后背长了痱子，一出汗就很痒，妈妈就把西瓜皮去掉外皮，洗净后捣碎，挤出汁，涂抹我长痱子的地方，几分钟后洗净，连续一周，痱子居然消失了。我们都称妈妈为“神医”。

小时候流行席梦思床垫，于是我们也吵着要买，可是妈妈却说：“睡硬板床更好。”我们以为家里没钱，或者妈妈为了省钱才不买的，可是妈妈却解释说：“睡硬板床和坐木椅能促进背部督脉的通畅，督脉通畅，阳气生发就会好，还能帮助肌肉放松，人的休息就会有质量。而软床、沙发容易影响青壮年阳气的生发、气血的调和。”此后我们就一直睡硬板床，坐硬板凳。

妈妈还喜欢带我们去山林里玩。妈妈让我们做深呼吸，呼吸新鲜空气，甚至还用树来给我们治病。一次，我们全家去山上砍柴，哥哥的腿抽筋了，妈妈马上找来一块山杨木夹在哥哥的两腿中间，不一会儿，哥哥说好了。后来，当了医生的哥哥给我们介绍：“树木确实可以治病，银杏润肺、养心，柳杉治癣疮，龙柏安神调气、镇痛，罗汉松活血、止痛，红豆杉防癌，杨梅和胃消食、理气、止血、化瘀，枫杨治慢气性管炎、关节痛、皮炎、湿疹，桑树祛风清热、补肝、益肾……”

另外，在作息习惯上，妈妈无论多么忙，都坚持每天24时之前上床睡觉，早晨6时起床。她每天早上起来都会敲胆经和肝经，然后做眼保健操，拍足三里，按摩脚上的一些穴位，接着搓耳朵、捏手。到秋天以后，她每天坚持泡脚。我们经常笑她怎么这么多名堂，她说：“这是养生，养生要趁早！”

孩子伴我来健身

□张理坤

我偶尔翻开学生时代的相册，照片里的自己青涩、阳光，身材挺拔。我的孩子们都围过来称赞：“年轻时的老爸真帅！”妻子也拿出婚纱照，一袭洁白的长裙，朝气蓬勃、亭亭玉立。大女儿不无感慨地说：还是瘦瘦的样子好看。我和妻子相视苦笑，人到中年，像吹胀的气球似的呼呼长肉。小女儿笑嘻嘻地建议：“爸爸、妈妈，咱们一起健身吧！”

关于减肥，我已经尝试了好几次，结果惨遭失败，大肚腩依旧。记得那年盛夏，我报名参加减肥训练营，拒绝高热量、高脂肪食物，只吃水果、蔬菜，大量运动，每天挥汗如雨，累得够呛，仅3天体重就下降好几斤（1斤=500克）。我还没来得及高兴，生活便恢复常态，体重恢复如初。疫情防控期间，刘畊宏的健身视频迅速走红，家人也开始跟着视频一起锻炼，在客厅随着音乐摇摆，半个月下来效果不错；可是开始上班后，又把健身计划抛到了九霄云外。

这一次，有孩子们督促，我和妻子决定从头再来。为了保证运动时间，妻子为每个家庭成员量身定制了健康菜单、训练时间表，按要求高质量完成目标者奖励一颗星，每周选出一名健身达人，并颁发“神秘大奖”。

“早晨6点起床，做20个仰卧起坐，慢跑10分钟；早餐吃蔬菜水果沙拉、鸡蛋、粗粮米糊；步行上班……”我硬着头皮读完这近乎苛刻的要求，不禁感慨没有任何偷懒的机会。我刚想抱怨，妻子悄悄拉了我的衣襟，低声说：“答应下来，做表率！”我突然意识到问题所在，如果父母都没有毅力做一件事，怎么再去要求孩子？于是，我爽快地接受了孩子们的建议，郑重地将表格打印出来张贴在客厅、床头，并和妻子约好互相监督。

第一天，闹钟5时40分准时响起，俯卧撑、慢跑，不打折扣；吃完营养早餐，大步流星地赶到单位，春寒料峭竟感觉浑身热气腾腾；晚上跟着健身视频一起锻炼，一招一式有板有眼，孩子们也自觉加入健身队伍，一家四口排队在垫子上辗转腾挪，练得热火朝天；洗漱完毕，讲完睡前故事，倒头便酣然入梦。就这样，疲惫而充实的一天结束了。黎明如期而至，周而复始，不知不觉，1个月过去了，体重逐渐下降，上下班的步伐越发轻盈，同事们惊奇地发现，操场上、乒乓球台前多了我的身影；学生们敏锐地察觉，他们老师的歌声、笑声更加响亮；周末，我们全家一改“宅”的陋习，今天去东湖公园、明天到龙山之巅，仿佛回到了快乐的童年时光。

半年时间转瞬即逝，表格里的打卡标记连成了“长龙”，现在的我无论做什么事都精神饱满、干劲十足。早上，学生跑操我竟然渐渐跟得上了，400米跑道一圈又一圈从容面对；班里组织40公里“远足”活动，我带着学生们徒步走了个来回，眼看着同事们、同学们一个个因体力不支被随行的汽车接走，我们却一路高歌、一路呐喊，没有一个人中途退出。打那以后，师生关系愈发融洽，班级凝聚力日益增强，纪律大有改观，成绩突飞猛进，各项荣誉纷至沓来——男生约篮球、排球、乒乓球，我和他们打成一片；班内搞文艺活动，我报名唱歌、诗朗诵……

不仅如此，我和妻子工作更加高效，孩子们的体育分数也一路飙升：文弱的老大迷上了跆拳道，英姿飒爽；活泼的老二爱上了武术，身手稳健。每逢周末或寒暑假，一家人聚在一起召开“武林大会”，比赛拳脚、切磋武艺，快乐无比！

因为健身运动，我们每个人都“蜕变”成了自己喜欢的样子。

一根跳绳保健康

□朱天泉

国庆假期，十多个同学聚会，坐定时，桌上已摆满菜肴。大家你看看我，我看看你，大多两鬓斑白。因是相识多年的玩伴，自然无人感叹时光易逝、岁月无情，饭局的氛围很快回到了孩提时代。

组局的人招呼大家端杯喝酒，可是没几个人敢端酒杯了，肉食盘子上的公筷也基本没人动；而我依然如常，敢端酒杯敢吃肉。当然了，我是适当地吃喝，一餐下来，也就二两酒、一碗汤，饭、菜加起来也不过两碗。

54岁的我，血脂、血压、血糖、尿酸等各项指标都正常，心脏、大脑、腰、肩、膝盖等各个器官功能正常，同学们都非常羡慕我的健康。是啊，这个年龄段的我们，能有如此好的身体，确实不容易。对于我来说，健康得益于跳绳。

事情得从头说起。35岁那年冬天，我突然发现自己身体出了问题：不愿意运动，甚至都懒得弯腰系鞋带，合身的衣服难买，西装穿起来却发现身材走了样，容易感冒发热……

老婆告诉我：“你要保持正常体重，避免超重与肥胖。”

我立马称了体重：足足85公斤，我身高1.71米，体质指数竟为29，达到肥胖标准了。这让我顿时傻眼了。确实，随着经济的不断发展，人们的生活方式和饮食结构逐渐改变，超重和肥胖现象变得越来越普遍，肥胖相关疾病的发病率也不断增加。于是我暗下决心：减肥！健身！

工作很忙，没时间到那些健身房去锻炼，昂贵的健身器材无力购买，家里也无处存放。怎么办？我想起了小时候最喜欢的跳绳，它物美价廉，存放不占空间，随时随地都可以锻炼。于是，我决定通过跳绳来燃烧脂肪，实现减肥和强身健体的目标。

我买了3根带有自动计数器的跳绳（一根放在车里，一根放在家里，一根放在办公室）。跳绳很方便，除了刚吃过饭不适合运动外，其他时间都可以。停车等人时，拿出跳绳跳100次；起床后或者睡觉前，抽空跳300次……

刚开始练习跳绳时，肥胖的身体真的难以离开地面。跳起来后，能感觉到浑身的肥肉上下甩动，特别是肚子上的肉，抖动更加明显。为了克服跳绳的单调、枯燥，我开始尝试各种跳姿：左右单脚跳、双脚跳、反方向跳等，渐渐熟练后便多个动作穿插着跳。

人们打趣地说：“喝酒是当时爽过后受罪，锻炼是当时受罪过后爽。”跳绳结束后，喝一杯温开水，往往会出一身汗；如果能洗个温水澡，顿感浑身舒坦，清新自然。

一招鲜，吃遍天。一根跳绳，两个月，助我减肥成功，体重减至68公斤。我穿着得体，精神焕发，显得年轻了；身体健康，没病没灾，更加自信了；热爱运动，步履轻盈，更加阳光了。人们常说：“合理膳食，适度运动。”在膳食方面，随着年龄的不断增长，我也一天天讲究了起来，蔬菜餐餐有，水果天天有，少盐少油，荤素搭配，不吃动物内脏，不吃深加工产品，不吃含糖量高的食物，不喝高汤，三餐准时，对人对事看淡、看透，早睡早起……

就这样，我一坚持就是20年。如果谁问起我的健身秘诀，那就是一根跳绳保健康！