



刘丹参加马拉松比赛。

资深跑友刘丹： 跑起来 像风一样自由

记者程雪报道 坚持跑完42.195公里全程马拉松，身心将迎来一次脱胎换骨，此后对任何困难都会变得勇敢而坚定——这是跑步爱好者刘丹总结出来的。

作为一名资深跑友，刘丹从运动中获得了满满的快乐和收获，还与志同道合的跑步达人组建了红旗跑团，一路奔跑……

从“独享”到“众乐”

跑步是刘丹加入红旗仪表(长兴)有限公司4年来培养出来的爱好，此前她更热衷于跳绳，并且坚持了十余年之久。

“我妈妈是一位糖尿病患者，因未控制好饮食，常年被病痛折磨。”目睹了母亲的病痛，刘丹从十五六年前就开始锻炼，“乒乓球、羽毛球都喜欢，但最常做的运动是跳绳，可以不用去运动场馆，利用碎片化时间就能完成，不仅能缓解白天久坐的疲劳，更能健身塑形。”她说。这么多年的坚持，运动已经成为她生活的一部分。

来到红旗仪表公司后，刘丹的运动理念从“独享”转向“众乐”。“公司有很多跑步运动达人，我喜欢和同事一起跑步，一边慢跑一边聊天，乐在其中，友谊越来越深厚，久而久之，我们就形成跑步‘小团体’。”

2021年5月20日，红旗仪表公司的跑步爱好者们一起成立红旗跑团，刘丹被推选为团长。

“成团”两年欢乐多

每周五晚上6点半是红旗跑团的“例跑”时间，刘丹组织队员们从企业出发，朝着长兴高铁站慢跑。“考虑到队员们水平参差不齐，我们的例跑采取慢跑的形式，往返10公里，差不多8点左右就能回来。”刘丹说，平常她会不定期在微信群里发布约跑通知，跑友们也十分积极，只要有空就来赴约。

用刘丹自己的话说，跑步的乐趣在于结伴，互相督促运动起来更有动力。跑到终点的那一刻，一群人汗津津地合影，留在镜头里的一张张红润的、带着微笑的脸庞，跑步的快感一望可知。

如今，红旗跑团的成员从最初的20多人发展到近80人，整个企业职工接近500人，也就是说“成团”两年多，就有约六分之一的企业职工加入到跑团中来。

随着人数的增多，刘丹和跑友们想出了很多玩法，最受欢迎的就是“跑量PK赛”，把整个跑团分为人数相等、实力平均的几个小组，规定一周或一个月为期，记录每组的跑步里程，不限时间和跑步方式，到期后举行评比，取得名次的小组可以获得运动衣、运动袜、运动腰包、运动头巾等小礼品。“礼品虽小情谊更重，比赛让我们有了胜负欲，规律的运动让我们养成锻炼的好习惯，也收获了健康和快乐。”刘丹觉得这几年自己身材变好了，头疼脑热的几率减少了，整个人的精神面貌都好起来了。

健康跑 科学跑

前些日子，一位红旗跑团新成员的受伤提醒刘丹关注科学跑步。这位新跑友刚刚开启跑步锻炼，为了能赶上老队员的进度，密集训练了8天，每天大约跑10公里，新跑友的肌肉力量、耐力等的确有些起色，人也瘦下来七八斤。然而，没过几天，在一次约跑过程中，这位新队员突然肌肉拉伤，“被迫”暂停休息。

“我们这群人都是业余爱好者，对于跑步的正确姿势，如何循序渐进，怎么设计跑量，大部分人是‘跟着感觉走’，我们需要用科学的方法做运动。”因此，刘丹平时会不定期邀请跑步教练为大家讲解科学跑步知识，教授大家如何避免运动损伤技巧。

这两年，刘丹和跑友们开始参加马拉松比赛。她说，跑马拉松是一场“修行”，跑前几公里时充满激情，感觉能扬帆起航。28公里是道坎儿，这时候想放弃，但转念一想还是可以坚持下去的，到了35公里，似乎开始怀疑人生，脚抬不起来，全身酸软，想放弃又不甘心。最后咬咬牙跑完全程，那一刻的满足感难以形容……

刘丹说，她热爱奔跑的感觉，像风一样自由。一路奔跑中，她收获了健康、友谊、勇气以及许许多多与跑友们相聚的美好时光。

热爱不息 运动不止

编者按：

一场属于全亚洲运动者的盛会正在进行，热血、汗水、掌声、呐喊、荣耀……在精彩的角逐中，尽情绽放着运动的魅力。

热爱不息，运动不止。亚运会是一场体育盛会，更是一次机遇，带动全民健身，让越来越多人因亚运会而真切感受到“体育让生活更美好”。在我们的身边也有许多热爱运动并且坚持下去的普通劳动者，他们或许在球场上发光发热，或许在跑道上疾速驰骋，而我们相信，你也可以成为他们中的一员，在运动中挥洒汗水，在汗水中享受运动带来的乐趣。

羽毛球运动爱好者刘明娥： 在运动中改变 在改变中成长



刘明娥(前排左一)与队员在一起。

记者曾晨路报道 起跳——扣杀，“啪”地一声，球飞过去了，帅气地落地……每周腾出两个晚上进行一场酣畅淋漓的羽毛球运动，是浙江大华智联有限公司(大华股份旗下的全资子公司)刘明娥多年来的坚持。从眼花缭乱的球路、巧妙的战术，到全力以赴的拼搏对抗，她在运动中改变，在改变中成长。

“上瘾”了

15年前，为了打发中午休息时间，刘明娥在同事的带动下拿起了羽毛球拍，没想到这一拿就没再放下，还成为了公司羽毛球协会的小组联络员。

羽毛球是一项既简单又有趣的运动，乐趣之外，刘明娥收获友情，享受运动带来的愉悦。“最初时，浙江大华技术股份有限公司工会租用了附近学校的羽毛球场地，每周三、周五下班后，几个人就约着去打羽毛球。”那时的刘明娥是球场“小白”，但其他队员不在意，总是热心地教她动作要领，从如何正确握拍、发高远球，到陪着进行搓放网、勾对角练习等。在一次次挥拍、扣击中，在与不同年龄段的羽毛球爱好者的切磋中，她“上瘾”了。为了提高水平，她看视频练基本功，向高手请教，摸索适合自己的打法，“打羽毛球讲究发力和步伐。发力正确，轻轻一拨，球便可以飞得很远；步伐到位，重心和发力才能到位。”

2016年，浙江大华智联有限公司羽毛球协会成立，热心的刘明娥被推选为小组联络人。“当时羽毛球场地还没有建好，但我

们仍然定期举办羽毛球个人赛和团体赛，每年有300余人参加竞赛活动。”刘明娥说，平常的小组赛、趣味赛就在走廊上进行。虽然场地简陋，但大家的兴致却很高，特别是专门为羽毛球“小白”举办的趣味赛，受到了很多人的欢迎，不少人因此爱上这项运动，加入到羽毛球协会当中。

在一次次活动中，刘明娥发现运动之外的自己变得更加乐观、开朗，对生活永远充满期待。

大脑的博弈

羽毛球不仅仅是身体的运动，更是大脑的博弈。在羽毛球的世界里，刘明娥的团队创造过奇迹。

“2021年公司的羽毛球场地建成，当年大华股份工会组织的羽毛球比赛就放在我们这里举行，那一次，技术不算最强的我们拿到了冠军，当时我喊得嗓子都哑了。”说起两年前的那场比赛，刘明娥的声音里有掩不住的兴奋，仿佛比赛就在昨天。

刘明娥说，单从技术角度来看，我们和对手不是一个量级，但由于赛制是以5人团队形式进行的双打配合，除了技术更考验队员之间的配合度以及战术。“我们平时训练打的就是双打，彼此之间已有默契，加上主场优势，我们决定放手一搏。”为了比赛时有最佳状态，他们提前一个月备赛，雷打不动地坚持一周训练3次。

除了坚持训练，刘明娥在排兵布阵上也做了一番考量。“我们用上了田忌赛马的策略，把女队员放在2、3号位。”刘明娥说，

女性在体力上逊于男性，放在中间位置打比赛，万一有失分，后面可以拉回来，“没想到我们队员配合得天衣无缝，女队员一分也没有丢。”

“一开始我们比分落后，但在响彻全场的加油声带动下，一个球一个球扳回来。”刘明娥记得，比赛打得非常胶着，但队员们愈挫愈勇，屡次上演绝地反击，最终夺得冠军，“当时全场的欢呼声几乎要把篷给掀了。”

为运动健儿加油呐喊

如今，随着亚运会在杭州的举办，刘明娥感觉到人们的热情空前高涨，“就拿公司的羽毛球馆来说，临时去的话根本没场地，必须提前预约。”场馆里，有新人职的00后的身影，他们反应快、有力量、爆发力强，擅长打快球；有70后、80后的老同事，他们更偏好于打慢球，“生命在于运动，不管哪一种，动起来就是好的。”

东京奥运会羽毛球女单冠军、杭州姑娘陈雨菲是刘明娥的偶像。今年的中秋节、国庆节叠加亚运会，让热爱运动的她几乎每天都坐在电视机前为中国队呐喊加油，“特别是9月30日的女子团体半决赛的首场比赛中，陈雨菲在先失一局的情况下连扳两局，逆转取胜，展现了她的实力。”

中国健儿的拼搏精神鼓舞着刘明娥，她说，羽毛球这项运动她会一直坚持下去，还计划明年以协会的名义举办男单、女单的排位赛，让同级别的队员进行对战，提高竞技乐趣。

公牛集团职工篮球俱乐部： 来自厂子里的 “工BA”



第九届“公牛集团杯”篮球赛比赛现场。

记者李凡报道 9月26日，杭州亚运会男子篮球比赛项目正式打响。此前，中国男篮曾八夺亚运会冠军，所以他们在本次杭州亚运会上的表现尤其受到中国广大篮球迷的关注和期待。来自2023年省总工会“省级优秀兴趣小组”公牛集团职工篮球俱乐部里的“工厂球星们”，也相约在男篮比赛期间齐聚一堂，共同关注中国男篮在亚运会上的表现。

“我是从姚明时代开始关注中国男篮的，虽然在之前举行的男篮世界杯上中国队没有发挥出理想状态，但还是希望他们能在这次亚运会上，在咱们自己的主场拿到冠军！”公牛集团职工篮球俱乐部成员毛畏飒说。

俱乐部负责人胡光耀向记者介绍，成立于2010年的公牛集团职工篮球俱乐部属于集团工会领导下的群众性业余体育团体，旨在团结职工、丰富职工业余文化生活，像毛畏飒这样加入俱乐部的“铁杆球迷”职工目前已有125人。

今年7月份，为营造全民迎亚运的浓厚氛围，公牛集团职工篮球俱乐部协办了“迎亚运、享健康”观海卫镇第九届篮球联赛，通过6场的拼搏，公牛篮球队以全胜战绩进入决赛。决赛现场，3000多名慈溪市民前来观赛助威，并吸引了2万余名球迷通过直播在线观看。每年夏天，这场比赛都是当地最热闹、最精彩、最受欢迎的赛事。现场激烈的战况、激情的观赛氛围，无不让人联想起此前火爆的“村BA”，最后公牛篮球队以5分优势获得冠军。

除此之外，近年来公牛集团职工篮球俱乐部还与慈溪市、镇级篮球协会保持沟通合作，不仅以“公牛集团杯”名义冠名观海卫镇篮球联赛，还积极打造来自厂子里“工BA”品牌，与各兄弟单位积极开展例行友谊赛，进一步提升了当地的职工文体活动氛围。

“篮球已经超越了比赛本身，成为公牛集团众多职工日常生活中的一部分。篮球带来的体育精神也无时无刻不在浸染着我们的职工球迷们，让他们生活更有趣味、工作更有精气神！”胡光耀说，在追求共同富裕的道路上，物质富裕和精神富有同等重要，而开展职工文体活动，为职工打造强身健体、凝心聚力的平台，正是实现职工精神富有的重要途径。

此刻的亚运赛场上，中国男篮健儿们正努力捍卫着东道主的荣耀。而公牛集团职工篮球俱乐部的“工厂球星们”，也将继续以他们的“工BA”名义，在公牛集团划出一道属于职工文体活动的亮丽风景线。



第七届“公牛集团杯”篮球赛。