

我的“走运”生涯

□ 陈慈林（浙江杭州，国企干部）

每天晚上入睡前，不论多忙多累，我都不会忘记打开微信朋友圈，推送当天的健走数据截图，再打卡微信运动排行榜，为天南地北的微友们分别点赞。微信运动排行榜已成为我与朋友交流健身心得和联结情感的纽带。

我家住在京杭大运河畔。东起沟通钱塘江的三堡船闸、西北止千年古桥拱宸桥堍，沿河两侧设置的20多公里游步道，成为我的主要健走场地。行走在世界文化遗产大运河畔，我感觉自己天天在“走运”。

我开初设定的“走运”目标是日均15000步，后来走得上瘾，经常超过20000步、折合15公里多。这个数据貌似很光鲜，但在排行榜上只能勉强跻身前十

位，绝少有机会荣登“封面”，可见朋友圈运动达人之多。常霸“封面”的上海何君，以每天25000步至30000步的成绩，隔三岔五荣登“榜首”。此君不但步数多、速度也快，平时七八分钟走一公里；参加马拉松比赛时，“半马”最好成绩为1小时42分28秒，平均每公里仅5分41秒。不服输的朋友经常争登“封面”，客观上形成“比学赶超”的氛围。

排行榜也是朋友们显示身心健康和相互关注关爱的窗口。去年4月中旬我因病住院，朋友们好几天看不到我在排行榜更新数据，纷纷打电话、发微信询问，令我大受感动。

开初我只为排行榜前十名的朋友点赞，

后来扩大到万步以上，最终扩展到为所有朋友都点赞。因为我慢慢明白，数据并不重要，重要的是让运动健身成为大家生活的一部分。每点一个赞，就是对朋友的一次诚挚问候。

仿照伟人著名句式：“一个人‘走运’几天并不难，难的是每天都坚持‘走运’。”每天行走在同一地段产生的枯燥乏味和心理疲劳，成为我持续“走运”的绊脚石。为了搬走绊脚石，我注册了某听书VIP账号，付费下载了大量中外名著，边走路边听书。近百部中外名著伴随我走过了近3万公里路程，践行了“走路健身、听书健脑”的宗旨。愿全民健身成为大家共同意识，愿微信运动排行榜历久弥新。



7月午后

□ 吴平（安徽合肥，保卫科职员）

12点40分，下了半天的雨终于停歇。太阳钻出云层，厂区的水泥地不断蒸腾热气，片刻工夫，周遭便还原了7月的燥热。

一辆电动车避开起落杆，从门卫室一旁的人行通道径直而入。我和老聂喊了一声，赶紧抬起屁股冲了出来。是一辆黑色的电摩。骑车的小伙子一身黑色紧身衣，戴着黑色头盔和面罩，只露出了一小部分的下巴和两只眼睛。你蝙蝠侠啊？老聂摆着手，示意他停下。

小伙的身后坐着一个姑娘，也是一身黑色，看她衣服上的标识，应该是在本地一家快餐店上班。姑娘二十出头，白白胖胖，车子停下来了，她却依然身体前倾，保持着环抱小伙的姿势。

姑娘回头问：“师傅，不给进去么？”我点头说：“我们这有规定，不给外人进入。”姑娘愣了一下，随后松开环抱的手臂，坐直了身子说：“我们是送外卖的。”

送外卖的？望着眼前这辆时尚的纯黑电摩，我有些疑惑。绕到车前，这才发现小伙的脚下还真的藏着一只黑色的外卖箱。

我朝车后座的胖姑娘努努嘴，问小伙：“电动车驮着两个大人跑，电池能够用吗？”小伙笑笑说：“平时都是我一个人送的。女朋友今天上午在店里把脚给崴了，脚肿得老高，不能继续上班。我要接她回出租屋休息，她说反正也没事，干脆陪我一起出来送外卖。”我又问胖姑娘：“这么

热的天，你陪着男友四处跑，受得了？”胖姑娘一边让男友拉下面罩，用纸巾帮他擦汗，一边答非所问地回我：“他每天一个人出来送外卖，无论刮风下雨还是大太阳，从没有喊过累的。”

两分钟后，外卖签收。我从我的工作柜里拿出两瓶矿泉水塞给小伙，拍着小伙的肩，指着老聂告诉他，这个大叔刚才说你是蝙蝠侠呢。胖姑娘一旁听了，笑，一把搂紧了小伙的腰。

电摩启动，一团黑影如风疾逝。“慢点骑，注意安全啊！”我在后面大声招呼。

往回走时，就想起了我家丫头——算起来，她和男友一起北漂也快一年了吧。

