

沧州25名骑友在北京骑行4个多小时 骑行轨迹似中国地图

本报记者 邢程

全程64.81公里，骑行4个多小时，轨迹图成功首尾相接，一只“雄鸡”呈现在眼前。4月13日，我市25名骑友在京杭大运河·沧州快

乐骑行团团长张留国的带领下，在北京完成了一场特殊的骑行之旅。“以天安门为中心点，我们按照设定的路线在北京骑行了4个多小

时，骑行轨迹图形似一幅中国地图，骑友们都特别兴奋。”张留国说，13日早晨6时，25名骑友坐大巴车出发，10时抵达国家自然博物

馆，正式开始骑行。“我们从国家自然博物馆沿西北方向出发，到达中国船舶集团综合技术经济研究院后再向东北方向骑行，最后一路向南回到原点。”张留国说，他们途经天坛公园、建国门、三里屯、恭王府等地，骑友们骑行的同时，也感受到了老北京特色的“胡同文化”，看到了首都的繁荣景象。

其实，早在一个月前，张留国就开始为这次骑行作准备。“去年国庆节前，北京骑友邀请我们一起去在骑行足迹中画出形似中国地图的轨迹，但当时很多骑友因各种原因不能前往，只有为数不多的人参与。”张留国说，“春暖花开后，正是骑行的好时节，我们特意组织了这次活动，让骑友们圆梦。”

提议一经发出，就得到了骑友们大力支持。一天时间就有20多名骑友报名参加。作为团长，张留国对骑行中如何保障骑友安全等一系列问题进行了周密安排。为了更加形象地

“画”出骑行轨迹图，他还向北京的一位骑友“取经”，这位骑友为张留国提了不少建议，热心地帮他规划了骑行路线，还为我们市骑友们提供了专业领队和收队。

“为了参加这次有意义的骑行活动，我凌晨四点就起床，专程开车来到沧州市区集合。”一位泊头的骑友表示。

来自沧县皂坡村的王庆新，有着多年骑行经验。当天，他专门骑行20多公里赶到沧州，和大家汇集后一起到北京。他表示：“这是我参加的最有意义的一次骑行活动，多年的愿望终于实现了。”骑行结束后，他再次到天安门广场，挥动着手中的五星红旗，依旧心潮澎湃。

骑行结束，大家激动的心情久久不能平静。回来路上，一位骑友哼唱起《歌唱祖国》的旋律，引得大家纷纷参与进来。大巴车里，一时间高歌齐唱，也为这次骑行画上了圆满的句号。



一根绳子串起健康故事——任丘雁翎公园有支花式跳绳队

本报记者 邢程 本报通讯员 李献辉

清晨，当第一缕阳光还未洒满大地，任丘雁翎公园中心的那条塑胶弯道就已经热闹非凡。一群健身达人手拿跳绳，跟着音乐旋律跳动，尽显活力。

队伍成员来自各行各业，他们因对跳绳的热爱而聚在一起。其中，年龄最小的只有十几岁，最大的队员赵宝华已经60多岁了，他说：“坚持跳绳，让自己看起来年轻了许多。”

“5年前，跳绳队还只有五六人，每个人一口气最多能跳上百个。而现在，队伍已经壮大到50多人，有人一小时能跳一万多个，花样也比之前多了不少。”队长李辉说，“这些年，队员们相互鼓励、相互帮助，共同进步。对他们来说，跳绳已经成为生活中不可或缺的一部分。”

跳绳，李辉已经坚持了8年。此前，他还是一个体重达110多公斤的大胖子，因为长期肥胖导致身体出现了一系列问题，每天都需要服用好几种药物。是跳绳让他的生活发生了翻天覆地的变化，不仅减重25公斤，身体状况也好转起来。

“身体变好了，精神状态也越来越好。”李辉表示，跳绳令他受益良多，他想将经验与其他人分享，让更多人收获健康，所以和朋友共同组建了这支跳绳队伍。

每天清晨，跳绳队都会准时集合操练。队员们跟着音乐跳动，手中的跳绳也如同跳跃的音符，谱写出欢快的乐章。

女队员春春身姿优美，她踩着音乐的节奏跳动。汗水顺着脸颊滑落，但她毫不在意。“我和刚跳绳的时候相比，简直就像换了一个人。”春春说，跳绳队的女队员们个个都是好样的。这项看似简单的运动，不仅能帮助女性塑造身材、增强体质，还能在锻炼中提升每个人的气质，让人连性格都会变得更加开朗。

郭斌是队伍中的老队员，他也是这项运动的受益者。“跳绳不仅能锻炼身体，还会让人感受到运动的快乐，释放压力。”他说，“如今我的精神状态很好，胃口也比之前强了不少，吃啥都香。”

无论是下雨还是下雪，队友们都不会轻易放弃。下雨时，他们转移到公园的亭子里继续跳；下雪时，他们在雪地中清出一片场地，伴着雪花跳。夏天，他们跳得满身大汗；冬天，他们全身冒着热气。

“许多人误以为跳绳会让腿变粗，但实际上，科学的跳绳方法不会让腿变粗。”李辉说，跳绳需要慢慢锻炼，慢慢增大强度。以前有一些队员因为急于增加数量，导致关节无法适应强度，最终半途而废。现在，有新队员加入，李辉会先劝导他双腿慢慢跳，先跳一个月试试。“这项看起来简单的运动，坚持下来却很有难度，除了需要体力耐力，还要打好基础，让关节慢慢适应这项运动，更重要的是意志坚定。”

如今，这支跳绳队已成为雁翎公园里一道亮丽的风景。队员们用跳绳改变了自己的生活，也用不一样的精气神感染着身边更多的人。



4月17日傍晚，在我市博纳马术野骑部落。余晖照映下，驯马场格外宁静祥和。这时，一匹骏马跑了起来，助跑、起跳、腾空、跳过障碍……一系列“操作”后，马儿再次安静下来。一旁的马术教练张胜国轻轻抚摸它的头，满脸都是宠爱。

“山茶花！”张胜国叫着马的名字，顺手将一块苹果喂进它的嘴里。这是张胜国为“山茶花”特意留的加餐。这些年，他一直像爱自己的孩子一样，宠着马场的马儿。

果肉喂马 果核留给自己

——马术教练张胜国的故事

本报记者 邢程



喂马



扣蹄



驯马

拾粪

今年23岁的张胜国是黑龙江人。别看 he 年龄不大，却是博纳马术野骑部落的资深马术教练。

上大学时，张胜国主修的是机务专业，原本和马术八竿子打不着关系，但几年前一次看马比赛的经历，让他一下喜欢上这项运动。

“当看到骑师穿戴好一身马术服，骑上一匹骏马，优雅奔驰的那一刻，感觉心神为之向往。”兴趣使然，张胜国决心要成为一名驯马师或骑师。每日享受策马扬鞭的时光，感受马背上的速度与激情。

机会很快来了。2022年，张胜国来沧旅游期间，一条招聘信息吸

引了他。“野骑部落招聘马术学徒！”张胜国说，当时看到这条消息，自己大脑里便立刻呈现出许多美好画面，如夕阳下策马奔腾、万马千军前横刀立马等，感觉帅极了。张胜国毅然选择留下，为自己喜爱的工作付出，他无怨无悔。他的坚持也打动了用人单位，录用电话打来，他如愿成为沧州博纳马术野骑部落的一员。

不过，通向理想的道路绝非坦途。马术学徒的工作并不简单，刷马、扣蹄、备马、熟悉马匹，捎带拾马粪，这是每天的基本工作。即便这样，张胜国始终坚持。

驯马

初上马背，张胜国兴奋不已。那时，从马上摔下来是家常便饭。他却顾不上疼，爬起来赶紧检查心爱的马是否受伤。

“师父说，摔马永远不能责备马，一定要想自己哪里骑得不好。”多年来，张胜国始终把师父的话记在心间。他说，每匹马都有自己的脾气，只有做到了解它、爱它，才能真正驯服它。

长期和马打交道，张胜国也学到

了不少门道。“马就像孩子一样，不同的马性格也各有不同。有的马精力过盛、有的温顺、有的胆子小，只有用对方法，它们才会听话。”他说。

一个口令，马就会停下；轻拍马左侧的屁股，它就会听话地向左转弯。不管是身高近一米七的成年马，还是只有2岁的小马，如今，张胜国都能轻松驾驭。他顺利通过考核，成为一名马术教练，他的学员已有数十名。

梦想

骑马前，张胜国总会精心地用按摩刷刷马，刷完，还要用硬毛刷和软毛刷再各刷一次。最后把鬃毛梳理好，他才会备马。

马匹消耗大量体力后，张胜国总会在饲养师走后，再单独给马“开小灶”。他知道马儿最爱偏甜口味，于是就像对待小孩一样，拿着洗干净苹果，一口口咬下来，再用手喂给马。

每到这时，张胜国总会在一旁啃着喂马后剩下的果核。张胜国说，自己每天和这些马待在一起，看到它们，就像看到亲人一样。

“马很聪明，也特别有灵性，有时候它们会撒娇，也会故意使坏、欺负人。”谈起和马之间的趣事，张胜国总有说不完的话题。

张胜国说，他爱马，爱马身上的放荡不羁，也爱在驾驭马后的那种成

工作之余，张胜国住在马场旁的一处简易房内，一床一橱一桌便是屋内的全部家当。朋友看后很是不解，问他“这般寒酸到底图啥？”他却说：“纵使房屋千万间，不过卧榻三尺宽。心中有梦，才是最重要的。”正是凭着这股信念，在这占地10亩的驯马场，他梦想的种子慢慢发芽、成长。

那段时间，除了学习基本知识，就是拿着拾粪工具在马场拾马粪，这成了张胜国的日常。“天天如此，一般人难以忍受。”张胜国说，即便如此，他也从没觉得这份工作辛苦，反而为能多了解一些马儿的习性而感到高兴。

“山茶花”是他最爱的一匹马，今年6岁了，个头很高。去年夏天来到这里时，它还是一匹零基础的马，经过半年多的驯服，今年正月，已经可以在张胜国的带领下优雅地跳过障碍。短短一个半月，它从地杆跳跃已可以轻松跨过高80厘米的双横木。“有这样的成绩，‘山茶花’蹿起步来都与以前大有不同，似乎它也带着些小骄傲。”张胜国说，在它身上，他仿佛看到了自己努力的样子。

就感。

作为一名马术教练，张胜国因未参加过马术比赛而有些遗憾。“我们有一匹马参加过省运会马术比赛，还帮小选手夺得过一等奖。其实，我也有个小心愿，就是有朝一日，带着‘山茶花’参加成年组马术比赛。”张胜国说，至少当下，这是支持他在这条路上前行的最大动力。