

# 以跑会友相互交流 传递健康生活理念

勇哥：上周末，为表达对父爱的感恩之情，我们方岩跑团邀请了永马训练营和精英跑团以健康跑的方式，致敬父亲。

主持人：一共有多少人参加？

勇哥：200多名。这些跑友来自各行各业，年龄最大的是76岁，最小的是20多岁。

主持人：怎么想到以这样的方式来祝福？

勇哥：我们跑团本着以跑会友、相互交流学习的态度，带领身边更多的人健康、科学、快乐地跑步，把健康生活理念传递到每个人心中。希望借此带动更多人一起参加运动。

主持人：你们在哪里举办跑步活动？

勇哥：方岩镇橙麓村。活动那天，前半程下着零星小雨，到了后半程，老天就开始考验起跑友们的毅力。虽然雨越下越大，可这些跑友完全没有退出，坚持跑完全程。终点站锣鼓喧天，完成比赛的跑友汇聚一堂，享用早已准备好的美食。

每当有选手向终点跑来时，全场为他们坚持赢得的胜利庆祝，那一个个迎着风雨从远处奔跑而来的身姿酷毙了。

主持人：奔跑的姿态、矫健的步伐，与方岩风光交相辉映一定很美。

勇哥：是的。长长的队伍跟随高高飘扬的队旗，成为方岩山一道亮丽的风景线，吸引了很多游客驻足拍照。

主持人：你们跑团是什么时候成立的？现在有多少人？

勇哥：我们跑团组建已有4年，去年开始规模逐渐壮大，现有跑友380人。跑友们经常在跑步的过程中拍摄沿途的风景，再通过微信、抖音宣传方岩的美景。

主持人：这些团友都是本村的人吗？

勇哥：除了本村人，还有很多是周边村的。他们觉得跑步的好处很多，但是坚持很难，不如大家一起，互相督促，互相加油，所以纷纷加入跑团。其中，年龄最大的阿公起初

是因为身体不好而加入跑团锻炼，现在身体健康状况很稳定。几年下来，跑友们从一个跑步小白，成长为优秀的跑者，不仅甩掉了亚健康，在跑步的同时还收获一路的风景。

主持人：你们每天都要晨跑训练吗？

勇哥：是的。跑友们切身感受到在这个美丽的环境里跑步，身心都得到了很大的放松。我们把生命中的每一步都奔走在热爱里，用脚步去丈量家乡的美景，也为家乡的旅游代言。

主持人：既锻炼身体，又为家乡的旅游代言，真是一举两得。相信会有更多的人，加入你们的队伍。

勇哥：是的。现在马拉松运动已经成为推动全民健身、弘扬体育文化、实现“健康中国”战略的重要推动力量，营造出了全民健身的浓厚体育锻炼氛围。只要有马拉松比赛，我们方岩跑团基本上都有人参加。今年，团里就组织了杭州线上马拉松、香港线上马拉松、百公里接力赛三场大型比赛，反响非常好。这样既跑出了成绩，又锻炼了身体。

# 先结婚还是先买房 双方父母的态度让我们犯难

爱斌：我和男朋友都是外地人，在永康工作，我俩已恋爱3年。前几天，他家父母突然提出让我们结婚，说到我家和我父母商量。

主持人：你父母是什么意思？

爱斌：我的父母希望我们买房后再结婚，但是他家却不愿意。

主持人：有说过什么原因吗？

爱斌：不知道。我家人认为，作为男方提出结婚应该提买房的事，但他的父母就直接提出明年结婚，不提买房，我父母不能接受。

主持人：结婚买房也要考虑双方的承受能力，是不是他家经济条件不允许？

爱斌：如果他家条件很差，我根本就不会提出买房子的事情。我的要

求也不高，房子小点也没关系。而且，我父母也提出如果他家愿意买房子，我家也可以承担一部分钱，但他家根本没有要买房的意思，就是要求我们明年结婚，没有商量的余地。

主持人：可能他父母有难处，或者有自己的考虑，你可以和男朋友再商量一下。如果因为房子的问题，影响了你们的感情，就不太好了。

# 本着“不瘦20公斤非好汉”的目标 开始了漫漫减肥路

丹：遥想当年，金戈铁马，灼灼风华；看如今，肥肉死缠烂打，站着、坐着、躺着一般大。

主持人：呵呵，怎么就开始嫌弃起自己的身材了？

丹：受打击了。前几天，我在妈妈店里玩，一个顾客跟着妈妈进店，见我坐在那，问我妈妈这个小胖妞是谁家的孩子？我妈说，是她的女儿。

主持人：就因为该顾客的这句“小胖妞”就被打击到了？

丹：嗯嗯。那位顾客说我长得胖胖的，跟我妈一点都不像。这让被迫“六亲不认”的我深受打击啊。

主持人：你是一名学生吗？体重多少？

丹：我上初中了，都不好意思说体重。除了被嫌弃胖外还有那800米长跑，我站在跑道上，那长长的跑道仿佛一条通红的巨蛇，能卷得我离开人间。一步、两步，面对“长蛇”，我彻底成了毛毛虫，上气不接下气地“滚动”。头涔涔而泪潸潸，朱自清先生一定想不到，在百年后和一个肥仔成了知音。

主持人：800米考试没有通过？

丹：不及格，三个字，犹如巨山一样压着我，在我的脑海里嗡嗡乱撞。

主持人：那你下定决心要减肥了吗？

丹：是的。我要减肥！本着“不瘦20公斤非好汉”的目标，我开始了漫漫减肥路。为了人身利益和油炸食品斗争到底，为了解放身材和糖果甜食展开顽抗，日日500下，跳绳都拔高了5厘米，我还“坚如磐石”；天天2000米，跑步机都“日渐消瘦”，可我依旧“稳如泰山”。

主持人：这么卖力了还是不行吗？

丹：减肥尚未成功，胖子仍需努力。终有一日，我将脱胎换骨，洗净脂肪，重新成为人群中最靓的仔。

主持人：只要你一直坚持锻炼，一定能成功减肥。



## 老年人要防诈 守住钱袋子

德乌斯：近段时间，我市推出打击整治养老诈骗专项行动，依法严惩养老诈骗违法行为，这是老年群体的迫切愿望。现在反诈宣传已融入部分居民的生活，为他们织好了第一道安全网。

主持人：是的。在依法打击的同时，我市还推进各类宣传活动，不断增强老年人的防范意识和识辨能力。

德乌斯：一些不法分子把非法盈利的目光聚焦到老年人身上，各类假借“养老”、“保健”之名的诈骗类案件高发，身边就有不少老人中招。

主持人：开展打击整治养老诈骗专项行动就是为了维护好老年人的合法权益，有效防范化解养老诈骗引发的社会稳定风险。

德乌斯：是的。这也是广大人民群众特别是老年群体的迫切愿望。我觉得守好老年人的钱袋子，需要政法部门、老年人自己、老年人子女齐心协力，共同守护。

主持人：嗯嗯。建议老年人多关注一些与自己生活息息相关的政策以及社会新闻，子女也要多与家中的老年人交流、沟通，了解他们最近的生活状况。

德乌斯：为了让更多老年人识诈骗，我们还可以利用官方微信公众号定期宣传打击整治养老诈骗专项行动内容和动态，在农贸市场和广场等人员密集场所开展专项宣传活动，向群众发放打击整治养老诈骗内容宣传单，村里要利用广播，持续播放关于养老诈骗的典型案例和防范措施等内容信息，让更多老年朋友不给骗子可乘之机。

主持人：让老年人远离骗局、安享生活。

德乌斯：除了做好这些，老年人自己一定要保持清醒的头脑，不贪图小利，不轻信他人谎言，牢记世上没有免费的午餐。

主持人：是的。要克服贪欲的心理，打消“用小钱赚大钱”、“吃小亏占大便宜”或“不劳而获”的念头，看好自己的“钱袋子”。凡是有人让你出钱的时候，一定要多一个心眼，不能轻易将自己的钱拿出来、送出去。

德乌斯：让我们大家一起共同努力，把牢防诈关，守住老年人的“钱袋子”。