

亚运杭州，有一千个理由爱你

□王朝阳

把千年时光都翻遍了，亚运杭州，你依然那么宁静、淡雅，风采卓然，楚楚动人。

江天湖海，气象万千，水光山色，烟雨流霞。白蛇、许仙的故事依旧飘逸灵动，岳飞、于谦的豪气撼动河山。三秋桂子，十里荷花，一城的活力总在运动健身中充满气韵风华。

两堤杨柳，清丽天涯，吟断风雨，物我沧桑。杭州的风物举世惊艳，让人醉了千年。而今山水轻牵着我的脚步，赶赴一场高规格的体育盛宴，我在这里与历代先贤和各国朋友把酒临风，比武论剑。

江南忆，最忆是杭州。古城、小巷、小吃、丝绸，以及一些艺术的建筑，

是时光遗落的一串串珍珠，看一眼就能触摸到名人们匆匆而去的身影，白居易、苏东坡、郁达夫、钱学森……他们在时间深处披一身诗意的光芒，与体育握手。

站在西湖边，衣袖被水光潋滟染绿，身处百里花海，总会被行云般的浅笑镀上一层淡淡的金黄。唐宋遗留的风韵，被苏轼的月光浸染得圆润温馨。运动的身影如一个个音符，在山水间跳跃。幸福和喜悦是淡淡的、真实的，运动健将们，你们千里而来，一定要好好看看这片蓊郁浪漫之都。

住在杭州城是幸运的，山和水，天和地，人与物，一切全都住在一首诗歌里，而贯穿这首诗歌的长线，就是澎湃

激情的钱塘江，以及裹着阵阵潮湿呼吸的海浪，更有拼搏竞技的精神高度。

穿越远古的花蕊，亚运杭州正把所有的爱根植于一方创业创新的土地上，江南的水接通了流淌千古的血脉。亚运会把世界拉近杭州，这座人文古城将会飞得更高。

西湖斟满热情的酒，留一份迷醉，高架桥舞动时光的记忆，让每一个清晨在彩虹中亮丽。生命中一次完美的相遇就在杭州，九月，月色丰盈，桂花香满。江水日夜不停的思想在赶路，以灵魂翻卷的方式，扬起激情澎湃。亚运杭州，正在张开双臂展露天堂画卷，拥抱每个热爱体育运动的朋友。

亚运助力车

□胡敏

最近，我注意到我的女婿已经有一段时间没有回家共进晚餐了。我的外孙总是问我他去了哪里，我也不知道如何回答。我试图联系他，但电话要么是忙音，要么是无人接听。即使偶尔通了电话，他也从未回答我，这让我感到困惑。我只能告诉外孙爸爸在公司忙碌，并以此安慰孩子和自己。作为年长者，我感到担忧。

二十多天后的某一天，亲家公生病住院。我给女婿发了一条微信，他回复我请求我和女儿去照顾一段时间。我无言以对，我难以理解金钱竟能让一个人如此失去理智，甚至可以不顾父亲和儿子。

过了几天，我带着外孙来到了女婿工作的公司。该公司专门生产电动轮椅、老年代步车和景区观光车。当我们到达公司大门时，一辆满载电动轮椅的大挂车挡住了我们的去路。公司的生产厂长看到我们后，笑容满面地迎了出来，并问我的外孙：“你来找爸爸吗？”

我微笑着回答他，代替外孙说话。也许他察觉到了我的态度，忙着解释道：“何总刚才还在这里。”

原来，公司在八月初接到了省公安厅萧山国际机场公安局工作人员的委托，要求生产一批适用于国际机场的助力车，并要在杭州第19届亚运会和第4届亚残运会开幕前完成。公司立即召集设计人员，讨论了亚运助力车的设计方案。然而，在查看了公司原有的50多款车型设计图纸后，大家一致认为这些设计还不够国际化。因此，他们决定采用最新的“黑科技”和国际接轨的设计理念来满足使用人群的需求。

根据人体工程学设计，助力车的座椅采用透气网格布料并内置发泡海绵。车上配备了控制器、左右转向灯、警示灯和夜间行驶的照明灯。前部可以坐人，中间可以放置小件行李，后方可以站一名志愿者操纵助力车前行。助力车要能够承受至少300公斤的重量。续航能力要比传统轮椅更强，在充满电的状态下至少可以工作8小时或行驶45公里，也就是说可以在萧山国际机场的到达口和大巴接机口之间往返二三十次。此外，在行驶过程中遇到前方障碍物时，助力车会自动刹车，以确保驾驶安全。

这些高端设计理念只是一个开始，还有许多操作上的难题需要解决。例如，焊接技术要求每个焊接接口都不能超过1毫米。在装配过程中，必须采用“隐藏式”装配模式，以保证外观高端大气。

为了突出应用场景和展现中国热情服务的特色，助力车的侧面还设计了字母A和C，代表着Airport（机场）和China（中国）。

最令人骄傲的是，这些车辆都是免费捐赠给亚运会使用的，体现了公司的社会责任和对亚运会的支持。公司全体员工都非常自豪地参与到这个项目中，为完成任务而努力工作。

现在，助力车已经顺利生产并马上可以交付给萧山国际机场，为亚运会的参与者和志愿者提供便利和舒适的交通工具。

在过去的二十多天里，我的女婿一直想着家人，尤其是儿子。有时，他回家时，儿子已经入睡了。而第二天早上，当儿子醒来时，他已经出门了，父子俩始终无法见面。

得知父亲病情后，他自然而然地想要回家照顾。然而，如果生产环节出了问题，一旦交货时间受到影响，可能会对亚运会产生不良影响。在斟酌之后，他选择了放弃小家，投身到忙碌的工作中。

听到这些，我的外孙伸出了两个大拇指，为他的爸爸点赞。虽然我没有表现出来，但我暗自捏紧了拳头，为我的女婿感到骄傲。



奔跑 张汉平 摄

跑出健康

□楚草

我爱上跑步，是从经常闪腰开始的。

因长期伏案写作，年过半百的我不知不觉得了颈椎、腰椎和肩周炎等职业常见病，特别是腰椎疾病比较严重，有时上楼梯，一不小心就会闪腰，导致腰椎滑脱。有时，一两个月就要闪一次腰，每次去看骨科医生，不仅要花钱，还耽误很多时间，忍受不少痛苦，为此伤透了脑筋。医生介绍了小燕飞等多种锻炼方式，但这些方式不是麻烦，就是很难做，坚持不了，最后选择了最省心省事、老少皆宜的健身运动——跑步。

平时我也经常散步，是下班之后漫无目的地闲逛，虽有“饭后百步走、能活九十九”之说，既可散心也可观景还可消遣，但对我这个亚健康的人来说，运动量不足达不到锻炼目的。因此必须加大锻炼力度，但这种年龄段既不能太猛也不能太缓，所以后来选择跑步，对我来说就是一种最佳的锻炼方式。

每天早晨和晚上，跑步就成了我的必修课，每次跑步的路程在二三公里之间，时间半小时左右，在住房附近的这条马路来回奔跑，风雨无阻。

天麻麻亮，我就出门了，迎着熹微的曙光，咚咚的脚步声踏破了清晨的

宁静。这时，马路两边的路灯还在亮着，大群大群的鸟儿，在雾蒙蒙的天空中叽叽喳喳叫着、嬉戏着、打闹着，互相追逐，飞来飞去，好像也在锻炼身体。空气非常清新，晨风微微吹拂。跑着跑着，身上开始发热，额头冒出了粒粒汗珠。

跑完一圈，回到房间，再摇摇头，扭扭颈，扩扩胸，弯弯腰，伸伸腿，打打拳，做做广播体操，有利于缓解跑步运动后的疲劳。晚上7时以后也是这样按照原路跑步一圈。如果是下雨天，有时在房间来回跑，有时走到附近的车棚里跑，直到跑出一身毛毛汗。

坚持八年多以来，我觉得腰腿有劲了，颈椎灵活了，肩周炎也缓解了许多，食欲也增加不少，全身心舒爽轻松多了。总之，跑步跑出了健康，胜过吃补药。

如今，跑步让我尝到了锻炼身体的甜头，即使工作再辛苦、疲劳，清晨也要从睡梦中按时起床出门跑步。晚上，即使有再精彩的电视节目也舍得放弃。跑步就像吃饭，一顿不吃饿得慌。跑步已形成一种习惯，一种自觉的健身活动。随着年龄加大，身体变差，只有每天坚持跑步锻炼，才会觉得日子过得充实，身体感到舒服。有时，会晚上有事加班不能去跑步而

感到惋惜。

现在，同样有些小毛病的妻子看到我的身体越来越好，每天也跟我一起跑步健身。除跟我跑步外，妻子同时还要去跳广场舞，做各种健身操。一段时间之后，妻子的腰、腿、肩等部位比运动之前明显舒服多了，特别是困扰她多年的胃病、胆汁反流也不知不觉地好了，就像换了一个人似的，精神焕发。

平时跑步时，我体验到一种无法用语言描述的愉悦感，就像一片美丽的羽毛顺风自由飘荡，又像一根空心的管子，任清风徐徐穿过。我觉得，跑步之后，记忆力、注意力、执行能力等都有明显提升，在社会交往中也会更得心应手。

有个段子说，人间有五品：人有钱有时间无病，是绝品；人有钱无病无时间，是珍品；人无钱无病有时间，是上品；人无钱无病无时间，是次品；人无钱无时间有病，是废品。要想做到珍品，除努力工作挣钱外，还要每天挤出时间坚持跑步锻炼。

为了身体健康，我会一直把跑步这项运动进行到底。

最后，想起一首打油诗：人生健康是一宝，革命本钱最重要。每天锻炼把步跑，心情舒畅寿自高。