

今天是世界男性健康日,记者走近通城三位不同行业的男性朋友,聆听他们讲述在工作、生活的重压下始终积极向上,保持身心健康的故事——

花式解压让健康不再是“男”题

通过健身与自我对话,他用运动化解学术研究的压力

26日傍晚,孙诚和往常一样一下班就往学校附近的一家健身房里钻。

47岁的孙诚是南通大学神经再生重点实验室的一名教授,由于常年保持健身的习惯,他看上去比同龄人年轻许多。“一般我每周会去三到四次健身房,做一些力量训练。”尽管已经是深秋时节,但孙诚还是习惯性地穿着短袖,手臂肌肉线条分明。

其实,孙诚的研究领域也与健康息息相关——肥胖及2型糖尿病发病机制及干预。或许正因为这一研究方向,让他对自己的体型和健康格外关注。“工作时,大部分时间需要对着电脑阅读文献、撰写论文,一天下来常常腰酸背痛。自从健身后,这些状况改善了不少。”

在健身之前,身高一米七的孙诚体重不到六十公斤,整个人看上去十分瘦弱,刚开始卧推训练的负重只有三十公斤;而现在的他一身结实的肌肉,体重常年保持在七十公斤,卧推能够轻松达到一百公斤,妥妥成了同事眼中的“花样美男”。在他看来,“健身可以增强自信,不断达成一个个目标,让自己产生成



健身让孙诚成了同事眼中的“花样美男”。

就感。”

指导研究生的论文、完成研究课题、申请研究经费……孙诚的工作压力其实不小,健身成了他清空大脑、排解心情的最好方式。“运动时我什么也不想,运

动结束后,我还会回去工作一会儿,那时候工作效率最高。”孙诚每天早上八点开始工作,晚上五点到七点去健身房运动,再回到办公室继续工作到九点。上周,孙诚在研究课题时感到进度缓慢,面对着铺天盖地的文献和研究数据,思路如同一团乱麻般难以解开。于是,他果断跑去了健身房。“有时候一直钻在牛角尖里是无济于事的,通过运动暂时忘掉这些杂念,回过头来重新梳理研究思路,往往就有了‘柳暗花明’的感觉。”孙诚笑着说。

不熟悉孙诚的人,都不敢相信看上去如此年轻的他已经有了一个22岁的女儿。“她是一名视觉传达专业的大学生。每天我都会和女儿通个电话,分享下一天的所见所闻。”最近,女儿也向他倾诉了烦恼:作为一名大四毕业生,她担忧自己有些“社恐”,不能适应未来的工作。而孙诚给了她这样的回答:“就像你喜欢画画,我喜欢运动一样,这都是与自我对话的一种方式,有时候不必那么执着于和他人交往,有自己热爱的爱好就足矣。”

在骑行中放松、在助人中自助,他身体力行收获健康快乐

上周六,濮从洲刚刚完成了公路车环军山骑行50公里的日常锻炼。“骑着车穿梭在通城,你会看到军山、滨江、濠河等平时不经意忽略的身边风景。骑行对于我而言,除了健身,更是一种放松和享受。”濮从洲说,在骑行中,他更能感受到生命最真实的呼吸。

今年35岁的濮从洲是一名媒体工作者,从去年起加入了公路车骑行圈。“去年6月,我被查出亚急性甲状腺炎,疲乏无力、低烧,前前后后差不多治疗了4个月才痊愈。”这件事,让濮从洲下定决心:无论工作多忙,一定要抽出时间运动,提高免疫力。考虑到骑车能够自主运动,就算一个人也能成行,他就慢慢开始接触这项运动了。

很快,濮从洲就认识了一帮骑友。“每周二、四、六晚上七点半,我们骑行群里会雷打不动地通知大家发车,从市区出发骑去西亭,往返五十公里,要骑一个多小时。”濮从洲说,车队一旦启程,中途便不停车休息,如何在骑行途中保持合理的均速和踏频,这对个人的



骑行成为濮从洲表达自我的方式。记者徐培钦摄

心肺功能、耐力体能提出了挑战。

最初,濮从洲跟不上“大部队”,随着锻炼多了,他的精力和体力也有了较大提升,骑行的距离越来越远。骑行对他的意义也不再局限于健身,而成了他表达自我的

方式。今年国庆,濮从洲和一群骑友从市区工农北路出发,用他们的骑行路线“画”出微缩版的中国地图为祖国庆生,总里程200公里,历时8个多小时。提起这段经历,濮从洲直言“这是值得纪念的一天”。

除了公路骑行之外,濮从洲的业余生活还被“赠人玫瑰,手有余香”的香气填满。毕业于应用心理学专业、持有国家二级心理咨询师证书的他,利用周末闲暇时间,积极投身南通市未成年人成长指导中心的心理志愿服务工作,为家长们答疑解惑,服务时间长达7年。

助人自助,帮助个体完成自我探索,最终实现自我价值,成为更好的自己,是心理咨询的核心目的。这样的理念也被濮从洲成功运用在他和女儿的亲子关系上。面对上中班的女儿,濮从洲坚持做的事就是蹲下来,耐心倾听女儿的表达。“通过循循善诱的方式,鼓励孩子自我探索,形成自己的价值判断,再基于这个基础去引导她。”濮从洲说,6岁的女儿无论表达能力还是独立自主性都不错,和谐的亲子关系让他这个“老爸”很欣慰。

体育赛场成了亲子课堂,他不断挑战极限为生活增色

25日,秋高气爽,绿茵场上,赵越正带着16岁的儿子赵胤泽踢足球。当赵胤泽轻松带球绕过对方球员,一球射进球门时,赵越高声喝彩,在给儿子递水时不忘启发式教育:“你看,正是因为你有长时间的练习,面对对手时才能从容不迫。这个道理在考试时也一样。”

赵越的这句话意味深长。原来,儿子最近正在备考雅思,赵越发现他背单词时总是开小差,不注重时间投入,就巧妙地借着足球场上的道理教育儿子,帮助他理解“积累”对于成功的意义。“带儿子运动的时候,我会潜移默化地培养他的品质。现在,他面对困难从不轻言放弃,这其实与我这些年带着他参加足球、卡丁车比赛的经历有很大关系。”

44岁的赵越是市区一家网红餐厅的老板,除了经营饭店,他最大的爱好就是运动,并且玩出了“花样”:滑翔伞、足球、赛车、登山……在这些运动中,让赵越最有成就感的还是登山。2003年去西藏旅游回来之后,赵越被雪山的美所震撼,“登顶俯瞰大好河山”的渴望从那时扎根在他心中。这些年来,赵越登顶过四姑娘三峰、玉珠峰、慕士塔格峰,加起来的海拔有两万多



赵越在不断地挑战极限中突破自我。

米。其中,赵越对登顶慕士塔格峰的经历印象深刻。“凌晨,我们一行人开始冲顶,距离山顶只有几百米的距离,我们却爬了六七个小时。”赵越回忆,慕士塔格峰海拔有7500多米,他在冲顶过程中出现了高原反应,但仍旧一路咬牙坚持过来。“登上山顶的那一刻,我的

脑海已经一片空白了!”挑战成功的喜悦和俯瞰大地的新鲜感,将赵越一路的疲惫一扫而空。多年的登山运动积累下来,让赵越的心肺功能大大增强。

来来往往于祖国山川之间,赵越体验了不同的文化风俗,也有了开阔的视野。每去到一个地方,他都会带着餐饮从业者的敏锐感,仔细研究当地的特色菜品,思考将其融入自家餐厅菜单的可能性。赵越尤记得在成都爬四姑娘三峰时,吃到了一道创新的麻婆豆腐:“厨子把锅巴盖在麻婆豆腐上,吃的时候用小锤子敲开,好吃好玩。”回到南通后,赵越立刻将这道菜研发出来,目前已经成为餐厅的热销菜品。

对待生活永远充满热情,永远热衷于探究未知,是赵越保持年轻的秘诀。从登山,到学开固定翼飞机,再到跳伞,赵越在不断地挑战极限中突破自我,“我算是创业者,餐厅每天经营的压力并不小,尤其受疫情的冲击很大。而各种不同的运动带来的刺激感可以让我瞬间放空大脑,是我的减压秘诀。”赵越说。

本报记者冯启榕 本报见习记者王怡
(本版图片除署名外,均为受访者提供)