

# 除夕到初五,微信运动的全体用户走出9.63万亿步,绕了地球12万圈走,成了今年春节新时尚

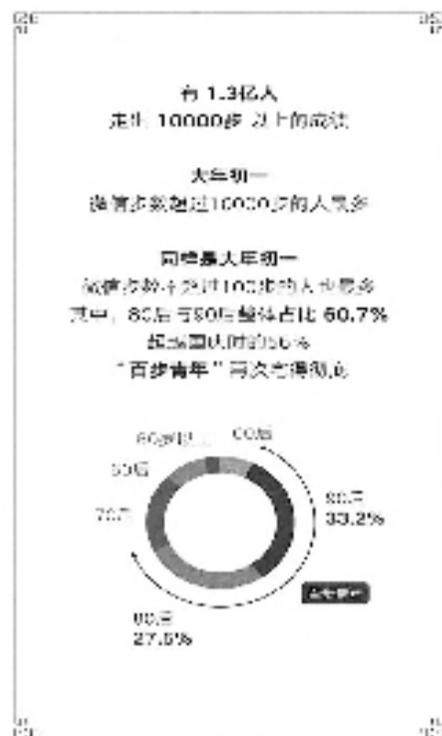
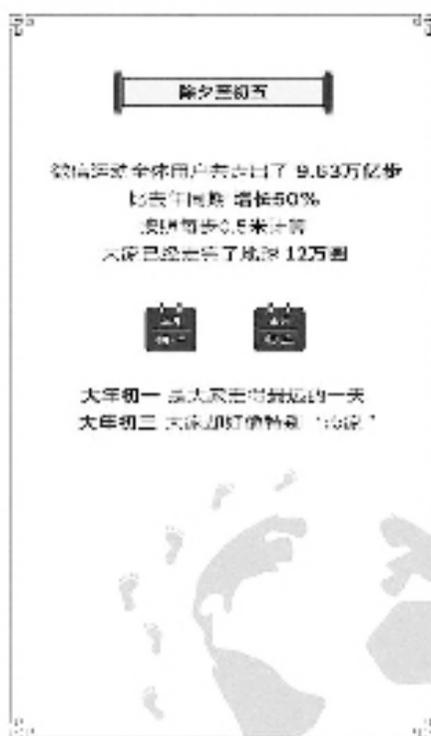
本报记者 杨静 通讯员 蒋升

2019年春节小长假期间,微信公布了一项数据:除夕到初五,微信运动的全体用户共走出9.63万亿步,同比增长50%。

这是个什么概念?按照平均每步0.5米计算,9.63万亿步,已经“走完”地球12万圈。其中,有1.3亿人的成绩超过了1万步。

而去年春节期间,全国共2.1亿人参与到微信运动,平均每天走5347步,参与用户的行走步数累计为3.4万亿步,约等于22.4亿公里,相当于在地球和火星之间往返20次。

从这些数据中不难看出,如今越来越多人练就了一双“铁脚板”,春节期间将大步流星作为“燃烧卡路里”的最佳选择。



## 平时十公里 春节期间天天加量

对于58岁的毕晓光来说,早上五六点起床,沿着家附近的钱塘江江堤来回走上一圈是每天的生活习惯。从2016年8月15日开始徒步运动至今,毕晓光共坚持了909天,累计路程11000公里,总步数为1476万步。据“华为运动”的数据显示,他已战胜了99.99%的用户。

毕晓光是黑龙江人,年轻时在东北林业大学当了15年教师,21年前来杭州定居,如今在中国计量大学负责行政工作。问起当初为何爱上徒步运动,毕晓光说起因是2016年的体检。当时因为工作忙,身高1米72的他体重已经达到了180多斤,体检生化指标有9项不合格,血脂、血糖指标同样也处于临界点,这些数据给他敲醒了警钟。

“那时我在学校提倡‘人人都要参与一项运动’,怎么能不带头做表率?”几番考虑,毕晓光选择了门槛不高的徒步,“时间、速度都可以自己掌握,还能一路欣赏风景,休闲又健康。”

毕晓光的徒步路线相对固定,不是沿着六号大街往南走到下沙大桥,就是往北走到江东大桥,路程大约10公里。他给自己定了一个指标,平均每天1.5万步,如遇上雨雪天气,就在家或地下车库完成步数。“像这几

天早上雨不大,我就穿着冲锋衣和防水运动装备出门徒步,不打伞是因为会影响整体效果。”毕晓光说。

徒步对身体的改变是明显的,体重下降,体检时各项指标回归正常。这个春节,他每天的徒步里程数远超平时。“过年期间人们大都忙于走亲访友,江堤附近几乎没什么人。我有空闲时间,就加量多走点。”

## 徒步使年轻人减压 也让农民有了新生活

“平时生活节奏太快,再加上逢年过节吃吃喝喝是常态,免不了像很多大学同学那样一个寒假过后胖了好多斤。所以今年春节,我们第一次去台湾进行了家族旅行,去高雄看了海岸线,还在垦丁国家公园看了日出,每天的步数大约在1-2万步,这和平时没什么大区别。”22岁的陈学瑞是温州苍南人,大学毕业刚一年的他目前在银行工作。

“最初我刚入职时做的是柜员,几乎天天都是在和客户与钱打交道。”长时间的密封工作环境让陈雪瑞倍感压力,去年下半年,他发了一次严重的高烧,这让正值青春年华的陈

学瑞慌了神,自此他开始每天下班后从四五公里远的单位徒步回家。“现在刚从学校毕业出来的年轻人所面对的各项压力比较大,徒步可以让人冷静下来,认真思索每一件事的处理方式。”陈学瑞说。

而在温州市洞头区灵昆街道的南堤上,每天同样也有不少人在跑步和健走,70岁的林洪祥就是其中之一。

林洪祥是位渔民,家就在江边的村子里。年轻时一直出海和干农活,如今孩子们长大,家里条件好了,再也不用过像以前的苦日子。

不用干活的林洪祥每天除了和邻居们打牌,十分空闲。闲下来的他,肚子也一天天大起来,才想到要开始锻炼身体,“江堤上每天都有人从温州或是对面永强特地赶过来跑步、走路、骑车的,我们就住在这里,这么方便,当然要利用起来啦。”

于是,每天早晚,他都会在江堤上走走。春节期间走亲访友,他大部分都是走路来回。“我们村里不仅仅我一个,现在大家都喜爱运动。有的跳舞,有的打球,但是走路的人最多。年前,儿子还给我买了智能手机,并教我使用。现在我每天走多少步,一看就知道。”

## 已经入选西班牙人客战瓦伦西亚的大名单

# 今晚,武磊有望完成西甲第一次首发

本报讯 自从武磊登陆西甲联赛,加盟西班牙人,好像全国球迷都一夜之间变成了西班牙人队的球迷,掐着指头算着武磊比赛的日期。

今晚11点,西班牙人将客场作战,对手是瓦伦西亚,而进入比赛大名单的武磊,也有望迎来自己的第一次首发。

武磊之前踢的两场比赛,都是替补上场。第一场比赛,武磊虽然只上场了15分钟,但积极的表现给主教练留下了不错的印象。这也促成了第二场比赛时,皮亚蒂意外受伤后,受到主教练信任的武磊,被提前派上场。60分钟里,武磊利用自己的速度和突破能力数次在门前创造机会,并成功造点,为比赛取胜奠定了基础。

武磊上场的两场比赛,西班牙人队取得了一平一胜,排名也从16位升到了12位。而今晚的比赛,由于队友皮亚蒂的受伤,武磊有望替他进入首发,作为时隔三年再次出现在五大联赛赛场的中国球员,运气也在帮助武磊。

从加盟到上场,到有望首发,这一切都发生在仅仅半个月的时间里。漂洋过海的武磊,似乎看不到他的水土不服,而这也吊起了广大球迷的胃口。不仅期待首发、首球,武磊在西班牙的一举一动都能稳上头条。

但对于武磊来说,其实一切刚刚开始。前两场比赛的对手,比利亚雷亚尔和巴列卡诺,当前分别排名18位和19位,深陷降级区。比赛的竞争程度,并不能代表西甲,也不

能作为定义武磊在队中作用的最终答案。

今晚的对手,是瓦伦西亚,联赛排名第8位,相较之前两个对手,这是一场值得重点关注的比赛。此外,比赛还会上演中韩两国的较量——瓦伦西亚队中还有一位韩国球员李康仁。李康仁年仅17岁,这位成长于瓦伦西亚青训营的小将在青年队中表现出色,帮助瓦伦西亚打入70粒进球。如今升入一线队的他,也同样不俗。

如果说前两场比赛只是磨合,那么今晚这场比赛,对于武磊来说才是真正的考验。如果他继续延续之前火热的状态,必然会进一步巩固自己在队中的位置。

本报记者 宗倩倩