整个暑假天天带小区娃娃晨练 这样的好邻居真让人羡慕嫉妒

遭遇风雨，经历高温，收获的是孩子们的成长

本报记者 王琼 李颖 通讯员 章华

“我们小区有一个‘中国好邻居’，每天自己要准点上班，但一整个暑假，她带着小区里的20多个孩子锻炼，还是全免费的。”在最近的一次采访中，有采访对象无意中提起了自己小区的事。

记者联系上邻居们口中的“中国好邻居”王春芳，她家住在西湖区的都市阳光嘉苑，联系上她时，这个暑假的小区“运动带娃团”刚刚结束了最后一堂课。

小区里的娃娃运动团

3个人是练，28个人也是练

“我也没想到会变成这么大一个团。”王春芳说，她2016年因为减肥开始跑步，到现在跑龄已经有5年了，“今年暑假放假前，我女儿同班同学的家长找到我，想让我带着他们家孩子一起跑。我本来就喜欢运动，也想着可以拉上女儿一起跑跑，就答应下来了。”

就这样，这个小区里的暑假小分队成立了，“我女儿、我们家对门邻居的孩子，还有隔壁楼的同班同学。”王春芳说，最初她就是打算带着这三个孩子简单练练的。

没想到，这个小区里的邻居、学校里的同学知道了，纷纷都想加入。“大家都是邻居、同学，怎么好意思拒绝呢？我拉上几个家长一起来做，我负责训练，我老公负责搬水这些后勤工作，加上三个家长，有的负责摄影，有的陪跑等。”最初的三人小分队，经过这个暑假，变成了一个28人的小跑团，甚至还有家长从3公里外的小区把孩子送来晨练。

采访中，家长们纷纷说起，“总教头”王春芳一边上班，一边带娃训练，真的很不容易。

“每天早上我们6点10分在小区里集合，6点15分热身，每次训练课上到6点50左右，训练内容会安排核心训练、耐力训练等，然后我再赶回家，7点10分出门赶去下沙的单位上班。双休日就更早了，5点40分，我们从小区出发跑4公里。”王春芳说，以前她都是早上四点半起床，独自去晨跑，这两个月，她专门把跑步的时间调到了晚上女儿上辅导班的时间，早上的时间都留给了孩子们，这两个月孩子们还偶尔有请假，但王春芳一天都没缺席。

孩子说一天也不要休息

这两个月，碰上过雨季，经历过高温，但“教头”王春芳说，她看到最多的是孩子们的成长。

“最初，里头不少孩子是被家长逼着来的，每天在家里睡懒觉多舒服，但两个月下来，孩子们告诉我，叫醒他们的不是闹钟，是生物钟，还有一个孩子每天自己下楼来锻炼，回到家爸爸妈妈还在睡觉。”王春芳说。

陈朝亿是运动团中年纪最大的一个，马上就要初二的他，最初就是被妈妈逼着来的。“一开始几天，他就是不肯起来，所以我们还经常迟到。”陈朝亿妈妈说，“多来了几次之后，他看到小朋友都这么准时，自己也会不好意思，就开始自己上闹钟。”

“带着这么多孩子训练，最大的压力是安全，就怕带不好。七月份天气还好，到了八月天气一下热起来了，我原本打算锻炼两天，休息两天，但没想到孩子们都拒绝，他们说，我们不要休息，”王春芳说，孩子们的坚持，反过来，成了鼓励她继续坚持下去的动力，“所以杭州最热的那几天，我们也没有停。”

“我们小区里跑一圈760米，两圈1.5公里的样子，暑假最后一堂课，我们做了一次测试。最快的孩子6分半钟跑完了，大部分人8分钟半以内都跑完了。但第一次让他们跑的时候，不少人要跑13~14分钟。”王春芳开心地说，“现在，我都追不上他们了。”

暑假可不一定都是养肉的

暑假运动早课，效果怎么样？

家长们有很多话说。

“我儿子今年14岁了，正是长高的黄金时期，前两天刚量过，这一个月长了两三厘米。”陈朝亿妈妈说，孩子的体能变化更惊人，“一个月前刚加入训练时跑起来可吃力了，他连队里那些比他年纪小的小朋友都跑不过，现在一跑起来就是第二、第三。”

邵靖雯是这个暑假运动团最初的三个小朋友中的一个，这两个月的训练她几乎全勤。说起这，邵靖雯妈妈很高兴：“都说暑假就是养肉的，我们不光没胖，还轻了四五斤，衣服都小了两号。760米一圈，一开始她跑一圈要走走停停，现在一口气跑四五圈都没问题。”邵靖雯妈妈说，女儿的变化还影响到了爸爸妈妈，“她爸爸说，女儿都这么努力，我们自己也不能落下，现在我们一家三口每天还进行步数比赛。”

暑假结束了，孩子们要回学校上学了，王春芳说，平时的训练课停了，但周末她还是会组织大家一起开练，而参与其中的爸爸妈妈们都毫不犹豫地说，“我们还会坚持”。

悠游天下 栏目主持人：薛洋 欢迎来信：0571-85311295

浙江海悦国旅 扫公众号 86735502、86735503、86735501 总部地址：滨江区长河路（近滨文路口）

三门县-蛇蟠岛-青蛙寨-纯玩2日 268
山西全景+网红陕北双飞6日 1980
舟山开渔季2日 198
天台大瀑布二日 268
江郎山+药王山2日 99
<千年之约> 额济纳 内蒙 阿拉善盟 额济纳旗 胡杨林 双卧9日 2280
多彩丹东 <双飞七日> 3880

礼品馈赠区
湖州吁米吁面1日 99
海宁盐官古镇观潮1日 118
天目湖观景台1日 88
阳澄湖大闸蟹1日 128
临安山核桃1日 108
安吉源猴桃1日 58
清凉临安1日 78
上海外滩1日 29.9

泰宁.九龙潭3日 一价全含/无自费 148
金秋太行大峡谷.红旗渠.云台峰林峡.郭亮村5日
衢州古城+鲤家花园+常山胡柚坊群+新安江画廊二日 98
金秋庐山四日 198
庆元百山祖三日 298
玉环大鹿岛二日 298
晋陕波浪谷 双卧10日 纯玩组团 2080
四川 2390
稻城 2480

海悦自创
西北+甘肃+青海+宁夏14日 2980
九色甘南 纯玩团陕南天水 2680
青海甘肃 纯玩团丝绸之路 2780
大西北 五省 纯玩团 2580
东北漠河 3180

坝上赏秋+草原天路 双卧八日 1680
贵州 独立组团/双卧七日 999
张家界双卧6日 1599
山西免票 双卧8日 独立组团 独家安排“雁门关” 1480
昆大丽/玉龙雪山/版纳 纯玩12日 2680
云境密踪 4980
贵州纯玩 梵净山 兴义马岭河 万峰林 晴隆24道拐 独家自组 门票全包 双卧11日 2580
腾冲/瑞丽/泸沽湖/大理 纯玩12日 2980
泰山+曲阜三孔+微山湖双卧8日 1480
明月山+井冈山+瑞王陶双卧7日 1450
陕西全景 双卧8日 独立组团 含餐 升级3个特色餐 1480