

耿言锋：

# 我要把科学健身方法带给市民

本报记者 赵改玲



耿言锋在指导群众规范健步走动作。

本报记者 赵改玲 摄

“拍打上举、翻手下砸、曲直平展……交叉合击”昨日，在市龙源湖公园，一名高个男子正在指导一名女子规范健步走动作。他叫耿言锋，刚刚获得健步走国家级社会体育指导员称号，他所指导的人是他的妻子可雪珍。11月10日，耿言锋要到市体育局录制线上健步走教学活动，二人专门来市龙源湖公园备课。

看耿言锋的身材，很像一名退役运动员，其实，几年前他还是个运动“小白”。“看以前的照片，老耿的头跟盆一样大，肚子像孕妇一样，身体素质特别差。”可雪珍边笑边对记者说。

耿言锋过去不爱运动，天天坐办公室的他，非常肥胖，爱运动的妻子总劝他去运动运动，他嘴上答应得很好就是不执行。2007年的一天，耿言锋突然晕倒在办公室，经过住院治疗才转危为安。直到这个时候，耿言锋才意识到健身的重要性，从此，他天天和妻子一起在市龙源湖公园进行慢跑锻炼。

在体育运动方面，耿言锋是个潜力股，经过几年循序渐进的长跑训练，耿言锋不仅能跑马拉松，还因为动作标准、规范、科学，在焦作群众跑步圈里树立了威信，成为焦作市跑步运动协会会长。

当上会长后，耿言锋常感责任重大，私底下经常参加市体育局跑步、健步走项目社会体育指导员的培训，以掌握科学健康的方法。

耿言锋一步步晋级，从三级到二级，最后成为一级社会体育指导员，并最终成为国家级社会体育指导员。业余时间，耿言锋成了“专职”的社会体育指导员，义务指导群众健身。

“老耿可负责任了，我刚开始不想跑，他天天到我家游说我。”跑友马玉山说。

马玉山过去也不爱运动，坐在办公室里，一杯清茶、一份报纸是他喜欢的生活方式，自称“懒人”。后来，

他和耿言锋因居住在一个小区而结识，耿言锋常常叫马玉山一起去跑步、健步走，天天打电话催他出来运动，还指导马玉山如何规范、科学健身。就这样，马玉山也加入了健身大军。如今，马玉山也能跑马拉松了。

现在，马玉山的同事见到他会说：“哟，老马，你都能跑马拉松了？厉害厉害！”马玉山因为健身成了单位里的“名人”，从而过上了健康、自律的生活，这都和耿言锋分不开。

2020年3月，耿言锋回老家孟州照顾父母，看到有些村民晚上不是在打麻将、打牌，就是约着喝酒，了解到这一情况，耿言锋就找到村干部耿国强，建议组建一支健步走队伍，他负责培训。就这样，一个村级健步走队伍成立了。

耿言锋在老家住的日子里，每天晚饭后就是培训班开课的时候，慢慢地，加入的人越来越多，平时打牌、喝酒的人都出来参加健步走了。

“跟着队伍走了一段时间，我的体重降下来了，血压也降了，身体越来越好，真心感谢言锋能把这项健身运动带到我们村子里。”耿国强说。

经过耿国强的带动，周边三四个村的村民也加入到健步走队伍，孟州党建的微信公众号还专门报道了这支村级健步走队伍的故事。

沁阳市的张华，一心想学习规范的健步走动作，她通过市体育局联系上了耿言锋，耿言锋一有空就到沁阳去给他们上课培训。目前，张华在沁阳已组建了八九支健步走队伍。

今天，耿言锋将登上市体育局的“讲台”，进行线上培训活动录制，他希望通过线上教学让更多人感受运动的快乐和精彩，提升生活品质和幸福感。

放眼怀川大地，在社会体育指导员的科学指导下，参与健身的人们犹如一道道跃动的风景线，展现蓬勃朝气，映照美好生活。

## 好司机张保园引乘客频点赞

本报记者 李 锴

“我要给你点赞！我要给你好评！”乘客发来的评价让张保园有些不好意思。

近段时间，市众成汽车租赁有限公司的网约车驾驶员张保园，频频在车上捡到乘客遗失的物品，他多方联系，将失物一一归还失主，引来乘客的好评和点赞。

11月6日2时许，张保园驾驶豫HD51366网约车在万达广场附近搭载3名乘客。其中一名乘客在车上戴着蓝牙耳机睡着了，到达目的地后迷迷糊糊付了费就下车了。天亮后，张保园在交车前接到一个电话，是当晚最后那名下车的乘客打来的，称其一只蓝牙耳机不见了，怀疑落在车上。张保园仔细搜寻，在副驾驶位置找到乘客遗失的耳机，后送还

给了乘客。

11月7日23时许，有乘客将一个强光手电遗落在网约车后座下，直到第二天打扫卫生时才发现。事后，张保园向平台报备，失主与其取得联系，失物顺利归还。“即便不是贵重物品，可一旦丢失，失主一定会着急。”张保园说。

从事这个职业以来，张保园发现乘客因大意遗失物品的事情时有发生，从身份证、银行卡，到手机、电脑，他发现后都会妥善保管，并及时报备。“如果能够及时送还失主的，就算空驶我也会无偿送还，不要任何费用。”张保园说。他觉得，作为一名网约车出租车驾驶员，就应该有急乘客之所急和拾金不昧的精神，用这些小事来传递社会正能量。

## 失信曝光成效显著 联合惩戒促案结

本报讯(记者杨景鹏)“黑名单都贴到我家门口了。干警同志，这是我女儿欠的1万元，我替她还了。”近日，被执行人王某的父亲来到中站区人民法院执行局，申请“替女还债”。

两年前，王某以经营杂货批发店需周转资金为由向赵某借款1万元。约定期限届满后，王某未按约还款，赵某于今年4月向中站区人民法院起诉。法院依法判决王某偿还全部借款，判决生效后，王某仍未还款。赵某遂向法院申请强制执行。

强制执行立案后，执行干警立即

向被执行人王某邮寄送达执行通知书等法律文书，然而执行通知书因无人签收被退回，执行干警决定到王某家里“摸摸底”。当执行干警来到王某家却发现，王某离家外出，不知所踪。在执行期间，王某被列入失信黑名单，并被贴在了其居住地的社区和工作地点附近。王某的父亲看到了失信黑名单公告栏里有自己女儿的名字，觉得太丢人了。王某的父亲便和老伴凑够了1万元，于是就有了开头的一幕。

## “老小孩”赌气 带被褥离家

本报讯(记者杜挺勇)一名70多岁的老人和家人闹矛盾后，一赌气带着被褥离家出走，夜宿在三轮车上，幸好有群众及时发现了这位老人。11月4日，孟州市公安局西虢派出所接警后，通过劝导打开老人心结，帮助其安全返家。

11月4日6时许，有群众在孟州市西虢镇一个村口看到一位老人在附近转来转去，感觉老人可能迷路了，遂上前询问是否需要帮助，但老人面露难色，不愿透露过多信息。接到报警后，孟州市公安局西虢派出所民警史属亢和同事马上赶到现场，但老人仍不愿多说话，反而想离去。

细心的民警看到，老人骑的三轮车上居然放着一床被褥，加之老人头

发有些散乱、面容憔悴，民警觉得一定有问题，便阻拦老人离开。经劝导，老人最终同意先跟民警回派出所。在派出所内，民警送上热水和食物，老人情绪逐渐稳定下来，最终敞开心扉道出原因。原来，这位老人今年已经70多岁，家就在孟州市，因为和家人闹矛盾，前一天带着被褥等离家出走，当天晚上就在三轮车上休息，天亮后无目的地闲逛，很快就迷了路。

民警多次劝说，老人最终被说服，表示愿意回家，民警根据老人提供的信息联系上老人所在村的负责人，通知家属来接老人。临离开前，老人和家属对民警的热情帮助表示感谢。

