

安农大、肯德基联合星报举办的“早读、早餐、早锻炼”活动圆满落幕 青春莫虚度，早起最“性感”

经过长达一个月的比拼，由安农大、肯德基联合星报举办的“早读、早餐、早锻炼”活动已于上周末圆满落幕。在决赛现场，三早“达人”们纷纷拿出各自的看家本领，做最后一搏。
记者 王伟伟/文 黄洋洋/图



“三早”达人决赛现场

青春短暂，锻炼趁早

“爱运动，乐生活！”“青春短暂，锻炼趁早！”伴随着响亮的口号，近百名早锻炼“达人”迈着整齐的步伐，环绕着安农大的操场跑步锻炼。安农大学生会体育部吴栏告诉记者，集体跑步喊口号，是“常规”的集体激励项目，不仅可以锻炼身体，还能释放压力。

吴栏回忆道，一开始跑步协会的人数仅30人左右，随着“三早”活动的推广，来报名参加活动的学生越来越多，现在人数已经过百了。

“以前我自己，包括身边的不少同学都是‘夜猫子’，早饭有时候都不能准点吃，更别提早锻炼了。”09农学专业的吴腾飞不好意思地表示。后来，在室友的带动下，他开始锻炼身体。“经过一段时间的坚持，现在我的生活规律了，业余生活也充实了。”吴腾飞笑着说，他要和还没有加入早锻炼队伍的学弟学妹们说：“虽然年纪轻，有资本，但不能养成不爱锻炼的不良习惯。毕竟青春很短暂，锻炼要趁早！”



安农大的晨练达人们

“吃货”出招，好吃更营养

大家以为早餐“达人”比赛，是比谁吃得多吗？当然不是！记者在早餐“达人”的比赛现场看到，决赛与之前的半决赛相比，内容和形式上都升级了。

“简单的搭配评分、学习制作早餐已不能衡量‘达人’的‘功力’，参赛者还需要知道合理的饮食，并现场接受评委提问。”参赛者徐珊珊表示。

在参赛者陈焯看来，想要

成为一名“吃货”很容易，但想要成为一名合格的“吃货”却并不容易。“我很爱吃，这点毋庸置疑，但不会‘乱吃’，如何吃得健康营养，这就是学问。”陈焯自信地在比赛中说道，她的早餐列表中，会有面包、牛奶和水果。从早餐的营养价值分析来看，面包里有丰富的淀粉，牛奶里面有充足的蛋白质和钙元素，水果中有丰富的维生素，这些都是我们日常身体中必不可少的元素。



精神食粮也是“三早”的重要内容

早读沙龙，精神食粮

上周的半决赛，早读“达人”们朗诵的是《花拆》选段，而总决赛上，大赛组委会将难度提高，除了选择一篇中文外，还加了一篇英文读物选段。

参赛者刘旺兴奋地说：“我是学中文的，一直对朗诵比较喜爱，这次参加比赛成为早读‘达人’之一，让我对自己的朗诵实力更加自信了。”同刘旺一样难掩兴奋的还有获得早读“达人”称号的左圆。她告诉记者，她与刘旺不同，

她之前一直比较害羞，不太敢在公共场合下发言，自从参加“三早”活动后，现在不仅热爱上朗诵，语言组织能力也提升了。

另外，记者了解到，随着“三早”活动的影响力不断提升，由主办方为学生提供早读“沙龙”场所，经常被前来阅读的学生坐满。“来这里阅读的时间比较自由，随时都可以‘沐浴书香’。”正在选书的李慧芬告诉记者。



早餐不仅要好吃，更要健康

8名“三早”达人，现场“晒”经验

通过激烈的评选后，8名“三早”达人在近千名参赛者中脱颖而出。

“达人”吴腾飞介绍，早上6点起床，直奔学校食堂可以抢先品尝到刚出锅的包子，推荐一个肉包、一个菜包，荤素搭配好消化。再上一杯豆浆，然后阅读一份新鲜出炉的早报，再到操场跑上两三圈，整个晨间生活充实而满足。

“达人”刘旺分享：晚上没事一定不要熬夜，10点半前要准备睡觉，这样第二天才能精神饱满。起床前喝一杯水，保持体内足够的水分可以清洗肠道，预防上火。千万不要因为减肥而不吃早餐，这种观念完全错误。吃早餐的时候要有主食，如馒头、粥等；还要有适量的富含蛋白质和脂肪的食物，如鸡蛋、瘦肉、火腿等，再配上蔬菜和水果，就达到营养成分均衡的标准了。随着现在天气炎热，晨练不宜太早，夏季天亮较早，然而太阳出来之前，空气中的二氧化碳浓度较高，难以呼吸到新鲜氧气。并且夏季最佳的锻炼时间是早饭以后的一段时间。

活动反响，辐射全城

一场声势浩大的晨间活动终于圆满结束，但“三早”精神却没有止步。百胜餐饮集团中国事业部苏皖市场公共事务主任宁向尚表示，肯德基近年来一直在努力推广“三早”活动，旨在帮助人们养成良好的生活习惯。经过多年的努力，“三早达人”的队伍不断壮大，肯德基推行的健康理念也受到越来越多的人认同。

与宁向尚有相同看法的安农大团委副书记张健表示，“三早”活动开展后，在安农大校内，同学们都热情参与，形成积极向上的校风，希望这样的健康活动，能够多举办，吸引更多的学生参与进来，改变他们在生活中的不良习惯。同时，张健还表示，学校将通过早读“沙龙”等场所，为学生营造一个氛围，让学生不仅学习课本知识，还广泛学习课外知识，充实自我。