

奔跑的快乐

——2016咸宁微型马拉松参赛选手背后的故事



4月22日的咸宁,是一个热力四射的咸宁。这一天,五六千多名参赛选手在2016咸宁微型马拉松(以下简称“微马”)的发令枪中开跑,他们通过微马这个展示城市形象和温泉特色的平台,挑战自我、展现风采。看,在咸宁微马首秀冲刺的人群中,那一个个矫健的身影——



自信满满“小玩家”

记者 朱亚平

咸宁首届“微马”比赛,年龄被限制在18岁至60岁之间。22日,在起跑的队伍中,一身运动装,一脸稚气,年仅6岁的孙翊航成为了焦点。孙翊航是市机关幼儿园学前班的一名学生,此次是第一次参加这样的跑步比赛,他也是此次比赛队伍中年龄最小的。孙翊航告诉记者,父亲孙剑锋、母亲石磊都是运动爱好者,徒步、登山、骑自行车样样厉害,是他的学习榜样。他受父母影响,从小也非常热爱运动。当同龄的孩子还只是在各种游乐场所自由玩耍时,孙翊航便开始跟着父母徒步、登山、背包旅行、学街舞、跆拳道。“运动不仅能让人有健康的身体,也让我与家人保持着同种爱好,我们很享受运动带给我们的快乐。”石磊介绍,不管工作有多忙,她都会抽出时间,陪家人一起运动。孙翊航4岁那年,一家三口徒步登上江西武功山。武功山主峰白鹤峰海拔1918.3米,全程7个小时下来,孙翊航坚持与家人手拉手徒步上山。“全程下来,孙翊航没有喊过一声累,我们都很吃惊。”石磊高兴地说道。在徒步登山旅游中,三人为了心中的那一点坚持,互相鼓励,挑战自我,沿途享受着原汁原味的自然风光。在登上富有挑战性的山顶时,一家三口为眼前美景所震撼,孙翊航更是开心不已。石磊告诉记者,家里一直都很提倡挫折教育,孩子的受挫能力,面对问题的积极解决能力,都可以通过这样的比赛得到很好的锻炼。石磊坦言:开始报名的时候,孙翊航并不符合参赛资格,后来经过组委会对报名资格进行重新调整,他们顺便加入到了亲子跑比赛中。为了迎接比赛,一家三口只要不下大雨,每天天没亮就起来慢跑,因为要上班,孙翊航也要上学,所以运动时间都安排在了早上或晚上。早晚,一家三口便要在小区内跑上10到20多分钟;周末,围着十六潭公园跑上两圈是一家三口的固定选项。此次“微马”比赛,是这个三口之家第一次参赛。孙翊航说,有了上次登山的经历,他很有自信完成比赛。



女儿女友不相融 亲情爱情难抉择

本报讯 记者李婷报道:一边是亲爱的女儿,一边是心爱的女友,舍弃哪一边都难做——近日,温泉镇先生陷入两难境地。8年前,镇先生与前妻离婚,唯一的女儿被前妻带去深圳,一个人在温泉生活,来往甚少。两年后,他结识了现女友刘女士,两人虽未结婚,但是一直相濡以沫,感情和谐。镇先生在温泉创业,生意日渐红火。去年年底,女儿突然回来找到自己,说妈妈不幸罹患不治之症,要求父母复合,过几年“一家人在一起”的日子。看着泣不成声的女儿,说起这些年与母亲在外漂泊的苦楚,他怎能不为所动?镇先生的女友刘女士也是离异,他原本打算,今年国庆与女友领证结婚。现在女儿回来,得知父亲找了一个年纪相差10多岁的女朋友,加上镇先生现在生意做得不错,便一口咬定刘女士是看上父亲的钱,“劝”他不要上当,甚至还去刘女士跟前闹,搞得很不愉快。能怎么办呢?镇先生抓破头皮,也想不出一个万全之策。记者感言:相濡以沫的感情自然要珍惜,可是骨肉亲情又怎能舍弃?镇先生遇到的难题还真是令人头痛。不过,以旁观者的角度来说,如果前妻真的患有重病,镇先生能与刘女士一道前往照顾,应该是最能抚慰女儿的吧?

女儿饲养蚕宝宝 父亲特地种桑树

本报讯 记者赵晓丽报道:可怜天下父母心。这不,家住温泉城区某小区的一位爸爸就上演了感人一幕:女儿养了两条蚕宝宝,为女儿,他特地在小区种了一棵桑树。李先生的女儿遥遥上小学一年级。前段时间,班上兴起了一阵养蚕风。女儿也找同班同学要了两条蚕宝宝,珍而重之地养了起来,还特地给它们做了一个小窝。李先生想着:女儿养蚕可以让她认识生命,提升责任感,何乐而不为?但城区里桑树少之又少,蚕的伙食——桑叶,便成了李先生的“心头大患”。怎么办?刚开始,李先生为了找桑叶,开着车在全城转悠,看到一些桑树已经被摘得差不多了,他便只能拓展范围,到郊区去找。但到处找桑叶总不是长久的办法。李先生灵机一动:何不在小区里移植一棵桑树,可以长期供养女儿的养蚕需求,来年她还想着养蚕,摘桑叶也很方便,还能让小区的其他居民受惠,是双赢的选择。于是,这几天,李先生在物色了一批桑树后,终于为女儿在小区里,种下了一棵满怀父爱的桑树。记者感言:都说父爱如山,李先生的行为,的确很好地诠释了这句话。有一个这样的父母,何愁孩子没有快乐的童年生活?

亲妈帮忙来带娃 变卖奶粉当奖金

本报讯 记者朱亚平报道:大家常说,亲妈都是无条件为了自家孩子,家住书苑小区的周女士近日却郁郁寡欢:亲妈来帮忙带孩子,给了她工资,却还要奖金。周女士介绍,她的老家在崇阳,2013年结婚后,她与老公住在温泉。今年1月份,她生下儿子,娘家人都很高兴。3月份,公婆婆因为老家突然有急事,要回去一段时间,便商量着想让周女士的娘家人过来照顾几天。周女士还有一个没结婚的弟弟,一直跟父母生活,虽然他已参加工作,但从小娇生惯养的性子没有变。一听说父母要去给姐姐家带孩子,便不乐意了,提出要付工资。周女士和老公商量后,决定给予父母一定的工资作为酬谢。20多天的相处下来,周女士觉得父母带孩子确实也很辛苦,在父母回老家之前,除了给相应的报酬,还给两位老人各买了一套像样的衣服。送走父母的一个月后,周女士的老公发现家里存放的婴儿奶粉不见了。周女士打电话询问父母,却被告知,父母觉得工资太少,变卖了外孙的奶粉当作奖金带走了。“虽然家里穷,弟弟还没有成家,但也不至于这样对自己吧。”周女士为此事心酸不已。记者感言:都说女儿是家里的小棉袄,有人说生儿生女一个样,可周女士的妈妈却坚信嫁出去的女儿就是泼出去的水,凉了女儿的心。殊不知,老了生病时,照顾在侧的必定是心疼你们的女儿。

同事感冒让话筒 热心老师声嘶哑

本报讯 记者王莉报道:看着同事感冒不能高声讲课,又没有话筒,热心让出自己的话筒,导致自己的小感冒拖成了喉炎。近日,通山热心教师尹老师的举动让人感动。前段时间,气温变化频繁,尹老师和很多同事都感冒了。上周,一个同事的讲课话筒坏了,看着同事声音嘶哑,还要拼命加大音量给学生上课,尹老师既感动又心疼。尽管自己也因为感冒声音变嘶哑,但尹老师把自己的话筒借给了同事,以减轻同事的负担,不致于加重病情。没有了话筒,尹老师尽量提高音量讲课。一天下来,尹老师的嗓子沙哑的程度加重了。她并没在意。然而,就在第二天早上起床、开口说话的时候,她却发现自己的嗓子完全不能发声了。好在那天没有课程安排,为了不影响到后面的教学,尹老师抽空去了趟医院。经检查,医生确诊尹老师患的是喉炎,建议尹老师尽量不要说话,让嗓子得到充分休息。通过及时治疗,为了确保第二天能开口讲课,这一天,尹老师几乎没有说一句话。记者感言:尹老师这种“先他人、后自己”的心态,值得点赞,但尹老师和敬业的同事都要好好爱惜自己的身体,有了健康的身体,才有做好本职工作的基础。

推介家乡“憨游子”

记者 王莉

者企业打广告,我要给我的家乡打广告。”比赛直播时,陈铁人抢占先机,站在央视五套摄像记者的旁边,让记者多为他胸前的标语拍几个镜头。起初,摄影记者是不愿意的,因为按规定,商业广告不能拍摄。但听说陈铁人的家乡咸宁也在申办马拉松赛事,陈铁人的举动是为咸宁喝彩加油,为家乡做宣传,一个游子对家乡的情怀感动了记者。于是在央视5套的直播中,陈铁人整个人以及胸前的“特色广告”展示在全国的电视观众面前。陈铁人有很多朋友在节目直播中看到了这个画面,纷纷给他打来电话,为他宣传家乡的激动点赞。在跑全马过程中,还有很多观众让陈铁人感动。看着陈铁人胸前的宣传牌,很多沿途观众还给陈铁人喊着加油口号——“咸宁,加油!”让陈铁人的心里涌满暖流。今年,陈铁人从网上看到咸宁举办微型马拉松的消息后,第一时间就向主办方报名,要积极参与到家乡举办的赛事中来。甚至不远千里,从东莞赶回咸宁,参加比赛。“这些年,因为远离家乡,我为家乡做的太少了。我希望我的家乡越来越好,我也愿意为家乡做我力所能及的事。”陈铁人说。

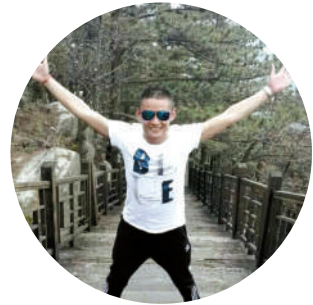


20日,在大雨瓢泼中,陈铁人——这位对故乡有着浓浓乡情的人,从广东东莞赶回了故乡咸宁,参加咸宁微马。“我的根在咸安区横沟桥镇群力村陈铁人,家乡情结对我来说越来越深。”陈铁人回忆着,自从1996年去广东东莞,一晃二十年过去了,陈铁人对咸宁的思乡情也愈发浓烈。说起来,陈铁人感慨:老家变化太大,发展也很快。自己2007年回老家探亲,老家建起了很多房子,路也变成了水泥路,还宽了许多,家乡变化得自己都快认不出了;而自己也变了许多,很多家乡人也不认识自己了。一股浓浓的乡愁涌上心头:对于家乡,自己还能做什么?陈铁人一直在问自己。2016年3月,一直爱好运动的陈铁人,参加了2016年东莞松山湖国际马拉松比赛。听说当天有央视的直播,很多参赛选手穿着个性化的服装参赛,以宣传自己、凸显个性。对此,陈铁人也有自己的想法,他专门制作了一块胸牌贴在自己的胸前,上面赫然写着“咸宁高新区横沟桥镇陈铁人”:“别人都是给自己或

重塑新生“外地人”

记者 朱亚平

今年32岁的吴鹏是此次参赛者中众多外地人中的一位。他是江苏南京人,也是一名创业合伙人。平时身着职业套装的他,帅气成熟,脱下职业装,换上运动鞋、修身跑步服、棒球帽,他仿佛又回到了20岁,青春年少的年龄。2004年,一次偶然机会,吴鹏从江苏来到咸宁工作,在一家建筑公司里认识了媳妇胡敏,后来便留在赤壁创业。21日,“微马”选手吴鹏对记者说,在美丽的咸宁,他收获了事业,也收获了爱情。吴鹏说,刚毕业那会儿,他也像大部分都市白领一样选择下班后到健身房“挥汗如雨”。自2006年开始,他却只将一种运动方式坚持下来了,那就是户外跑步。问及缘由,吴鹏笑称,因为跑步对于白领来说是一种成本最低的运动。这个成本不仅是指经济成本,更多的是指时间成本,这是一项可随时随地进行运动。而近几年,因为创业的压力,吴鹏每个周末几乎都在赖床中度过,经常一睁眼就已到中午。偶尔与家人外出旅行,也都无法做到身体力行。“上次在武汉看到举办的国际马拉松,我就很想参加,现在咸宁在举办,我一定不能错过的。”吴鹏兴奋地说道,他不仅自己参加,还拉着赤壁的生意合作伙伴一起跑。“跑步对我而言,最大的改变就是改掉了不好的生活习惯。”吴鹏说,新时期下,马拉松精神升级为顽强拼搏、锐意进取、勇往直前、永不止步的精神。一直以来,吴鹏都想改变自己的生活方式,通过这次咸宁举办的微马比赛,吴鹏想找回原来的自己。第一次参加这样的比赛,重在参与,吴鹏希望与合作伙伴一起,跑出精神,赛出风采。为了参加这次比赛,吴鹏第一批报了名。日常生活中,他也主动调整了作息,每天7点起床开始晨跑,他彻底改掉了睡懒觉的习惯,周末更是组织朋友一起到公园内跑步。“呼吸着新鲜空气,欣赏着沿途美景,我觉得这才是跑步真正的魅力所在。”吴鹏告诉记者,媳妇刚刚怀孕,他准备将这次比赛的完赛奖牌送给孩子,给孩子一份与众不同的礼物。



乐在其中“小团队”

记者 朱亚平

在崇阳大集公园,无论早晨还是傍晚,附近居民们都能看到穿着荧光跑鞋、戴运动手表和耳机的“跑步族”从身边经过;在朋友圈,也会经常看到这样一群人,他们晒出自己刚刚跑完的公里路程。他们就是崇阳帕菲克健身房的小伙伴们。这次咸宁“微马”活动中,由13名会员组成的崇阳帕菲克小分队也在其列。今年44岁的王贵驰是这个小组的发起人,他是崇阳城区一名普通个体户,因为身患糖尿病,生意以外的时间,他都坚持在健身房内挥汗如雨。一次偶然机会,王贵驰在咸宁日报上看到咸宁要举办微型马拉松比赛的新闻,他兴奋不已,带着报纸找到了健身房的主管舒建方。“马拉松比赛很有意思,建议我们组团去参加。”在王贵驰的坚持推荐下,舒建方通过店里的微信群转发了新闻,并号召会员报名,最后健身房优选了13名身体素质较好的会员参赛。今年40多岁的雷细实有着长期健身计划,看到群里信息后,第一个打电话到健身房咨询。“第一次参加马拉松式的比赛,以团队的形式参加马拉松比赛,我可不能给团队丢脸。”雷细实高兴地说。“马拉松比赛很有意思,不仅能调动全民健身的气氛,丰富健身经历,而且还能发扬体育精神,体验健身快乐。”今年32岁的陈旭是健身房的“减肥冠军”。他曾经用10个月从240斤成功减到150斤。陈旭告诉记者,他最开始跑步的动机是减肥,结果跑着跑着竟激活了体内跑步的“洪荒之力”,从此陈旭就从“体育小白”变身“跑步大咖”。自2000年开始,跑步便成了陈旭一直坚持的一项运动。健身房、公园、小区,每天都有他跑步的身影。陈旭告诉记者:“跑步让我重新找回了自信和自尊。”“宣传全民健身,积极响应政府号召,是市民应尽的义务。”舒建方告诉记者,很多会员都报名参加,他手上便接到了报名申请就有300多人,有的因为当天是工作日,有的则因为年龄等原因无法参加比赛。



刻苦训练“女汉子”

记者 王莉

21日,记者在中国民生银行咸宁支行见到咸宁微马选手郭洁的时候,小麦色的皮肤,让她显得与众不同。今年26岁的郭洁是武汉人,与跑步有着深厚的渊源。15岁起,她开始练习跑步,成为一名耐力型选手。在湖北科技学院大学毕业后,她考入武汉体育学院研究生,2015年,研究生毕业后,她成为中国民生银行咸宁支行的一名员工。翻开郭洁的收藏夹,里面全都是她学生时期和参加工作后,参加各种跑步、网球赛事的照片和证书。最让她难忘的,则是在2012年4月参加的武汉市首届大众50公里徒步。说是徒步,实则是徒步跑。赛事设置了奖项,并且以男女搭档的模式进行。郭洁扶着一瘸一拐的搭档,第四个出现在比赛终点。是的,比赛途中发生了意外,造成郭洁搭档肌肉拉伤,郭洁没有放弃搭档,一路搀扶和鼓励他,俩人凭借过人的耐力,获得了比赛的第四名。看着他们的模样,组委会的人感慨:“如果没有发生意外,估计俩人的成绩会更优异。”比赛中如此,在平时的锻炼中,郭洁也从来不给给自己放松的机会。别人都喜欢找比自己弱的人一起训练,郭洁不然,她总是找比自己强的人一起训练,特别是男性。甚至,郭洁经常在训练中,被男搭档拖着跑。对此,郭洁解释:“其实这是在逼着自己突破自己,更快上进。只有跟比自己厉害的人在一起训练,自己才能提高。”因为长期在户外运动,郭洁的肤色也凸显出了健康的小麦色,这在同龄女孩子中,是很少见的。说起此次参加咸宁微马,郭洁坦言:以前在咸宁上大学的时候,每年都会参加咸宁市的春季长跑,而且每次都是拿的一等奖。2011年,郭洁还获得了第一名的好成绩。不过参加工作后,由于工作繁忙,平日的训练并不能每天都进行。看着有“微马”这样的平台,郭洁跃跃欲试:“有这么好的展示平台,我希望自己能参与进来,展现自己的能力和风采,也期待能把运动健身的理念带给更多的人。”

