

跑起来,爱下去

株洲晚报融媒体记者/赖杰琦

编者按

不知道从什么时候开始,跑步渐渐成为人们最常见的运动方式之一。跑步的人各有理由,为减肥,为身体,为健康,为证明,为爱情,为纪念……无论怎样,它们都内含隐喻:摆脱与奔向——摆脱以往的状态,奔向希望的样子。在跑步中,他们追逐着光的方向,寻找着生活的真谛,感受着风的自由。在今天这个谐音“我爱你”的日子里,我们走近这些跑步爱好者,聆听他们与跑步之间的故事。



▲从小学四年级到现在,周颢已坚持跑步近30年。受访者供图



▲56岁的付玲玲因为坚持跑步,看起来比实际年龄要年轻很多。受访者供图

跑步是覆盖面人群最广的运动之一。走在株洲的街头路边,时常可见身着运动服,以或沉重或轻盈的步伐奔跑着的跑者。在他们看来,身体和心灵,总要有有一个在路上。

遇到烦心事,他跑起来就会快乐

今年39岁的周颢是一名跑步爱好者。小学四年级时,他参加了校运会的400米项目,但只拿到了最后一名,这让从小爱运动的他觉得十分尴尬。此后,周颢以每周2—3次的频率开始练习跑步,并慢慢加大了训练量,“从开始的400米,到后来的1公里,再到5公里。小学毕业前已经能跑10公里了。”

跑步这一爱好也给少年时的周颢带来了不少荣誉。从初中到高中,每次校运会的1500米和3000米长跑,他都是第一名,还曾在初中时打破校运会记录。“在万众瞩目下走上领奖台,再从校长手中接过奖状,那种感觉真是很美妙。”时隔二十多年,回忆起当时的场景,他仍满脸骄傲。

5月18日早上5点,天刚蒙蒙亮,周颢已经悄然起床。按照计划,当天他需要完成10公里的跑步,并赶在8点前洗漱完毕去上

班。因为跑步需要早睡早起,他有着同年龄段人群少见的规律生活,晚上一般十点前就会睡觉。“晚上跑步容易兴奋,早上则不同,跑完洗个澡,一整天都元气满满。”周颢说。

一路跑来,他结识了很多志同道合的朋友,也遇到了很多难忘的事情,其中最难忘的,当属2018年10月的长沙马拉松。这是他第一次跑全程马拉松,“提前半年制定了训练计划,并严格按照计划训练、饮食。”周颢说,那次他用时3小时48分,算是给自己的“全马”开了个好头。“要特别感谢家人的陪伴和付出,让我可以没有后顾之忧地实现梦想。”

如今,即将迈入不惑之年的周颢仍然会坚持不定期跑步。在他看来,跑步已经融入他的生命,成为生活中不可或缺的一部分。“遇到烦心事,只要跑起来就能让我快乐,而心情好的时候跑步则能让快乐加倍。”

株洲跑圈“一姐”,坚持到跑不动的那一天

在株洲跑友圈,尤其是长跑圈,56岁的付玲玲是赫赫有名的“一姐”,也是周颢的师父。赛里大大小小的百多块奖牌和几十座奖杯(赛事前三名才有奖杯),是她实力的最好佐证。

站在记者眼前的付玲玲看起来神采奕奕,身材匀称,明显比实际年龄要小,实在难以相信2004年之前她还是个“病秧子”。因为腰椎间盘突出,她曾差点瘫痪,先后做过3次大型手术,还有贫血、失眠、便秘、关节疼痛等一些症状。一次偶然的机会,付玲玲在石峰公园散步时遇到一位70多岁的老太。“登山时健步如飞,她说以前她身体也差,坚持锻炼后就慢慢变好了。”这让付玲玲看到了希望,也燃起了斗志。

2013年,付玲玲正式开启自己的跑步生涯。从石峰山到九郎山,从风光带到大京水库,株洲各处都留下了她的身影,身体也变得越来越好。“医生曾经说我不适合剧烈运动,但快10年了,我再也没有生过病,连小感冒

都没有。”付玲玲说,原本不支持她跑步的丈夫也转而成了她的“迷弟”。此后,她又加入了本地一个跑步爱好者QQ群“神农城跑吧”(即“株洲市长跑协会”前身),并在大家的鼓励下开始参加各类跑步比赛,尤其是越野赛。不得不说,在跑步这件事上,付玲玲是有些天赋的。多年下来,凡是参加的比赛,她很少有空手而归的时候,这也让她在圈子里慢慢享有了“一姐”的称号。2013年8月,在长沙翻越海拔590.5米黑麂峰时,她不慎摔了一跤,手掌和膝盖都受了伤,即便如此,她仍以女子组第一名的成绩完赛。

因为疫情的缘故,付玲玲这两年很少外出参赛,心态也从追求成绩转为了健身跑。“有人觉得跑步伤膝盖,其实只要做好热身,控制运动量,做到劳逸结合、科学训练,跑步就不会受伤。”付玲玲说,自己会坚持到跑不动的那一天,“哪怕到了90岁,只要能跑,我就会继续在路上。”

影片



片名:《阿甘正传》
主演:汤姆·汉克斯、罗宾·怀特、加里·西尼斯、麦凯尔泰·威廉逊
上映时间:1994年6月
豆瓣评分:9.5
剧情简介:

作为全世界关于跑步的最知名的电影之一,《阿甘正传》上映于大片频出的1994年,并获得了第67届奥斯卡金像奖最佳影片、最佳导演、最佳男主角三项大奖。在豆瓣上,有近200万人评分,其中超过77%的人给出了五星好评。

影片讲述的是阿甘于二战结束后不久出生在美国南方阿拉巴马州一个闭塞的小镇,他先天弱智,智商只有75,然而他的妈妈是一个性格坚强的女性,她常常鼓励阿甘“傻人有傻福”,要他自强不息。

阿甘像普通孩子一样上学,并且认识了一生的朋友和至爱珍妮,在珍妮和妈妈的爱护下,阿甘凭着上帝赐予的“飞毛腿”开始了一生不停的奔跑。

阿甘成为橄榄球巨星、越战英雄、乒乓球外交使者、亿万富翁,但是,他始终忘不了珍妮,几次匆匆的相聚和离别,更是加深了阿甘的思念。

有一天,阿甘收到珍妮的信,他们终于又要见面……

微言

没想到有一天那个胖子可以跑马拉松

不管跑多慢,我一直在跑着,从2017年3月到2022年5月,真正体会到跑步是为了快乐,不是快。也被人问过,你为什么会喜欢跑步?

上学时学校一直都有跑早操的惯例,但那时侯真的只当是完成任务罢了。每次早操都是折磨,大早上睡眼蒙眬口干舌燥,就得急急忙忙往操场赶去集合。我是个胖子,本来就慢,能跑就不错了,但在集体中需要保持队形,要跟上前面的同学,不停的听老师吹口哨:“跑起来,后面的跟上!”嘴巴张得比脸大,急促呼吸下氧气都供给不足,掉队是常有的事。

反正上学时的跑步体验就只剩痛苦,后来主动跑步折磨自己,一开始也根本说不上喜欢,主要目的就是为了减肥,感受不到任何快乐的,一个胖子还选了讨厌的运动去减肥,想想都觉得必败无疑。

有那么多运动项目可选,为什么偏偏是跑步?确实有很多运动都可以减肥,但对于一个不想花钱的穷学生而言能开展的运动极少。打羽毛球、乒乓球吧,需要球拍、场地,关键还需要找人,不一定能约到合适的人,约不到就开始不了,稳定性太差。

练瑜伽吧,当时寝室狭窄的空间室友堆满衣服后过人都得侧身,更别说放下一张瑜伽垫,就算可以我也不好意思暴露肥肉以及艰难扭动身体的笨拙滑稽。

所以,只有跑步最经济实惠,不用等人,一个人想什么时候开始就什么时候开始,自由度高,还不花钱买高大上的装备,穿普通的运动鞋宽松的衣服就可以启动,起步简单。

“跑步有几个长处。首先是不需要伙伴或对手,也不需要特别的器具或装备,更不必特地赶赴某个特别的场所。只需要一双适合跑步的鞋,有一条马马虎虎的路,就可以在兴之所至时爱跑多久就跑多久。”后来在《当我谈跑步时我谈些什么》里看到村上春树选择跑步也是同样的理由,就感觉自己已得到了支持,大作家也是这么想的呢。

不喜欢短跑也并不仅仅是运动神经不发达的局限,而是长跑传达出的精神让人心安。短跑是要赢别人,而长跑却是要赢自己,我们都太喜欢和别人比,都想要赢别人,但事实上赢自己与赢别人相比,有趣多了。人生漫长,总会有你赢过输过的对手,一转眼就消失不见,但你自己却永远在这里。你可以和千万人一起在跑,但归根结底,你只是和自己在跑,你需要超越的只有自己。

面对自己,你偷不了懒,一停顿一松懈就赶不过你自己这个坎儿,我想这可能是长跑给人最大的启示和动力。

5年前运动会上跑个400米都倒地不起,5年后跑完21公里后的第二天依旧活蹦乱跳,这是5年前的那个虚弱的胖子不敢想的。

(@微疯铃铃)

东方红娘

2022 幸福吉祥年,愿单身朋友虎年脱单,成对成双!步入美好的婚姻殿堂。

男:丧偶,65岁,1.71米,本科,有房有车,事业单位退休,现已成家另住。
男:离异,52岁,1.8米,本科,有房有车,公务员,无孩。

男:离异,43岁,1.76米,大专,有房有车,机关干部,女随母。
男:离异,40岁,1.8米,研究生,有房有车,央企干部,女随母。

男:未婚,45岁,1.78米,大专,高档房两套,有车,大公司股东,帅气。
男:未婚,34岁,1.73米,博士,有房有车,大学科研,拿年薪,儒雅,家境优。

男:未婚,30岁,1.75米,本科,有房有车,央企技术,父母退休另住。
女:离异,60岁,1.57米,大专,别墅,有车,经商,大气,现已婚有房有车。

女:丧偶,48岁,1.63米,大专,有房,铁路职员,孩随父。
女:离异,40岁,1.65米,高中,有高档房有车,经商,貌美气质佳。

女:未婚,30岁,1.62米,本科,有房有车,银行干部,靓丽。
女:未婚,26岁,1.6米,本科,机关正编,漂亮可爱,父母有单位。

诚邀爱心人士加盟
地址:株洲市中心广场(株百旁)福鑫大厦16楼1618号
电话:22175288 22957018
微信:18932126168

广告接待热线

2000000000

石塘社区发现清两广总督袁树勋父母墓

墓地无人管理残破不堪,亟待保护

本报讯(株洲晚报融媒体记者/温琳)日前,有市民反映,在天元区群丰镇石塘社区的五云峰下,发现了清末两广总督袁树勋父母的墓地,距今已有100多年了。该墓由于无人管理,已变得残破不堪,希望文物部门能够介入保护。

►由于无人管理,墓地风化破损严重。
记者/温琳 摄



因为儿子的功劳,墓主夫妇被清朝追封

5月19日上午,记者沿着湘江,一路驱车向南,来到丘陵山间里的石塘社区,几百米外便是湘潭县。石塘社区有一座不高的山,名为五云峰,属南岳七十二峰之一。市民发现的袁树勋父母墓,就在五云峰下的山窝子里。

在社区主任袁克的带领下,记者沿着石板路,来到五云峰下的墓地。该墓依山而建,占地40多平方米,墓冢在中,墓围几乎包围了

墓冢,内圈则雕有12块方正浮雕,雕的是十二生肖,外圈则是左鹿右鹤,工艺十分精美。

墓碑上铭刻“清封光禄大夫袁公向亨之墓”等字样。袁克介绍,这是袁向亨和他妻子李太君的合葬墓。袁向亨是石塘袁氏第十三代传人,在当地只是普通农人,但他有个显赫的儿子,那便是清末官至两广总督的袁树勋。因为儿子的功劳,袁向亨被清朝追封了光禄大夫,妻子李太君也被封一品夫人。

水泥从海外购买,江浙匠人来此修建

袁克介绍,其实这是一座迁移的墓,是民国四年(即1915年)修建的,当时寓居在上海的袁树勋,专门请风水先生精心挑选了墓址。站在远处看五云峰,像一座卧着的狮子,而墓地就在狮口位置。

“这是石塘最早用水泥建造的墓,”袁克说,当时国内水泥少,袁树勋特意遣人去海外购买,在湘潭易俗河的铁牛码头上的岸,然后请人推车运到石塘。由于那时本地工匠不会用水泥,工艺也没那么精湛,袁树勋专门从江浙一带请匠人来此修墓。

市文旅广体局将派人现场查看

在墓地现场,记者看到,整个墓地落叶堆叠,杂草丛生,水泥风化破损严重,部分地方甚至露出了钢筋,墓围上的浮雕已模糊。“希望文物部门能够介入,保护并且修缮墓地。”袁克说。

延伸阅读 袁树勋简介

袁树勋,字海观,号抑成老人,出生在现天元区群丰镇石塘社区,成年后投身湘军,参与征讨捻军,因功累保至江苏高淳县令、铜山知县,开始了他的官宦生涯。历任上海县令、上海道台、山东巡抚、两广总督等重要职务,曾处理了影响全国的大闹会审公堂案和《苏报》案。后呼吁开国会、消祸萌,不为清政府所采纳,辞职定居上海。

红旗广场通行方式今起有变化

北口公交车专用道改为直行共用道

本报讯(株洲晚报融媒体记者/沈全华 通讯员/龙逢春)5月19日,荷塘区红旗广场北口,施工人员对道路标线、交通指示牌进行调整。市公安局交警支队治堵保畅专班工作人员表示,5月20日(星期五)起,此处的公交车专用车道改为直行共用道,社会车辆也可共用通行。

此前,红旗广场北口右侧的一条直行车道,因公交车进站需求被改为公交车专用道。实际上,在早晚高峰期,此车道利用率较低,且社会车辆直行车道由原来的三车道变为两车道后,造成北口车辆经常回溢至长寿路口,导致道路拥堵。

今年,根据全市统一部署开展的城市畅通行动,市公安局交警支队治堵保畅专班联

合秩序大队、科技所等部门经过多次实地调研,决定将红旗广场北口公交车专用道改为直行共用道,与公交车专用道共用。目前,公交车专用信号灯并未改动,此次微调后交警部门会对该路口的信号配时进一步优化,以提高道路通行效率。

交警部门提醒广大驾驶员朋友,开车经过该路口时,请注意观察红绿灯,共用车道有不同车道属性。当公交车右转可通行时,直行车辆禁止通行;当直行车辆可通行时,右转进入站台的公交车禁止通行。如有冲突,请大家耐心排队等候。

城区智轨沿线共有4个路口设有公交车右转专用道,暂时只有红旗广场进行了微调改造。

入围即奖1万元 火车站西站房文化墙雕塑征集创意设计

本报讯(株洲晚报融媒体记者/吴楚 通讯员/朱建轩)日前,市住建局面向全社会征集株洲站改扩建项目西站房文化墙项目雕塑创意设计方案。

项目在株洲火车站西站房进站正入口,面积约175.48平方米。根据要求,作品应围绕“制造名城,幸福株洲”主题,融入炎帝文化、铁路文化、工业文化等株洲文化元素,材质为铸铜雕塑。作品应主题鲜明,富有内涵,能够充分体现株洲特色。设计说明书应准确、完整地阐述设计意图和内容。

专家将评选出5件设计作品入围,最终评定出第一名。评选结果将在相关网站上公布。对于所有入围的作品,均给予方案设计费1万元(含税)。

设计成果文件于6月6日下午3点前提交到湖南万达项目管理有限公司开标室,逾期送达或者未按照竞赛公告要求密封的设计成果文件将被拒收。

网络领域“涉养老诈骗” 举报电话开通

本报讯(株洲晚报融媒体记者/王晖)近年来,以养老为幌子的网络诈骗案在株洲时有发生。日前,市县两级网信部门开通了网络信息领域“涉养老诈骗”违法和不良信息举报受理渠道。

举报受理内容包括以提供养老服务、诱导老人投资养老项目、销售养老产品、宣称以房养老、代办养老保险、开展养老帮扶等名义对老年人进行网络诈骗的相关信息。重点整治利用互联网、手机App等设置套路,诱导老年人消费投资等涉诈问题隐患。

市网信办的投诉电话是0731-28680270,并设有专门的投诉网页。欢迎广大网民主动举报相关有害信息,维护清朗网络空间,保护老年人合法权益。

美达影城(5月20日)

我是真的讨厌异地恋
13:05 14:05 15:10 16:10 17:15 18:15
19:20 20:20 21:25 22:25

坏蛋联盟
13:20 14:20 15:15 16:15 17:10 18:10
19:10 20:10 21:05 22:05

我要我们在一起
13:30 14:30 15:30 16:30 17:30 18:30
19:30 20:30 21:30

唐顿庄园2 15:05 17:20 19:35 21:50
密室逃生2 22:30

芦淞区钟鼓岭七星潮流物公园五楼(株洲书城对面) 订票热线:28106878

开奖
(开奖日期:2022年5月19日)

福彩
双色球 第2022056期
中奖号码:01 06 11 14 17 26 15
3D 第2022129期
中奖号码:3 9 5

体彩
排列3 第22129期
中奖号码:0 0 0 5
排列5 第22129期
中奖号码:0 0 0 5 4 8



微信公众号



微信公众号