

# 他们来自市公安局各部门和警种 因为共同的跑步爱好成立警官马拉松俱乐部 奔跑吧,警察!



▲株洲市公安局警官马拉松俱乐部成员在跑步 受访者供图



▲李卫华正进行越野跑 受访者供图

本报讯(记者 何春林)无论烈日酷暑,还是凛冽寒冬,每到周末或节假日,在神农城、湘江风光带、石峰山等地,经常会看到身着印有“中国警官马拉松俱乐部”字样运动服的人聚跑。这些人来自市公安局的各个部门和警种,因为共同的跑步爱好,他们成立了株洲市公安局警官马拉松俱乐部。

## 从爱好者晋升为正式会员 须完成每月80公里跑步指标

10月11日是俱乐部第137期聚跑。早上6时15分,俱乐部成员齐聚一桥火车头广场,热身后出发跑往二桥,再折返跑至六桥,最终在火车头广场完成打卡,全程21.13公里,相当于半程马拉松。

俱乐部会长李卫华说,民警每天锻炼身体一小时既是落实上级部署,也是引导职工锻炼身体、磨炼意志的需要。单位本来就有不少同事爱好跑步。在单位工会的支持下,株洲市公安局警官马拉松俱乐部于2016年正式成立,也是目前株洲市直机关单位中唯一一个马拉松俱乐部。

目前,俱乐部从成立之初的16名成员发展到60多名成员。各县市区分局加入的跑步爱好者已接近200人。从爱好者晋升到正式会员,必须能够完成每月80公里的跑步指标。

## 一些队员早已跑出株洲 跑上全省、全国赛场领奖台

俱乐部组建后,民警们通过田径场地跑、公路跑、山地跑等多种形式进行训练。

除了例行的训练外,大家还会利用休息时间,参加一些公益跑或者马拉松比赛。比如,连续多年举行的株洲“元旦迎新”半程马拉松、湘江马拉松、株洲助学慈善跑等。

俱乐部里,一些队员早已跑出了株洲,跑上了全省、全国的赛场领奖台。去年,副会长付玲玲获得第三届全国警察越野赛50公里组第一名、第19届世界警察与消防员运动会越野跑银牌、河北衡水湖警马赛女子组第二名。

去年10月举行的长沙国际马拉松赛中,2.4万名选手在雨中挑战自己。组委会成立了“警马护跑团”,由40名来自全国各地的警察马拉松爱好者组成。俱乐部会员付玲玲、郭灵威、万武华、黄继峰、刘超5名队员,在比赛的同时承担了“赛道流动安全官”的执勤职责,成为比赛中的靓丽风景线。

# 这位警察太能跑 山地越野20个小时不在话下

50岁的李卫华是市公安局警官马拉松俱乐部的会长,也是株洲铁三运动圈子中的“大神”。

## 为在国际比赛取得好成绩 每天训练坚持了20周

李卫华引以为傲的比赛成绩有很多,2019年中国·广德国际铁人三项赛年龄组第三名就是其一。来自全球19个国家和地区的1100多名铁人三项运动员报名参与。当天的比赛中,参赛者先要下水完成3.8公里的游泳,接着骑行180公里,最后跑步42.195公里。

为了备战此次比赛,李卫华周一到周五早晚2小时、周六周日每天4小时训练,坚持了20周。5个月下来,体重减了10来斤。

参赛成绩证书显示,李卫华用时12个小时16分33秒,站上了领奖台。

## 从早上6点跑至次日凌晨2点多 山地越野挑战自我

未参加过马拉松和越野跑的市民很好奇,如此长距离奔跑,如何才能坚持完成?奔跑时,脑海里在想些什么?

李卫华以“环长城100”国际越野挑战赛进行了说明。

2018年10月13日,比赛在北京举行,来自11个国家和地区的700名运动员参赛。全程是100公里的绵延山路,山路呈“V”字形,累计爬升6225米。本届赛事为每位参赛选手配备GPS监控设备进行全程定位追踪。这一场越野赛关门时间设置为30小时,李卫华早上6点出发,跑至次日凌晨2点多。

李卫华说,山地越野赛,最初出发在一起,因为体能和速度等,后期的赛道中几乎都是一个人孤独作战。“一个人置身大山中,只有不停地往终点跑。”

除了每隔10公里左右有一个补给点,短暂几分钟可以补充水分和食物外,其他时间,白天只有太阳做伴,夜里只有星星月亮在头顶。

即便是到了补给点,也不敢停歇,一是自己一停下来,后来者就会跑到前面去;二是如果停下来休息久了,人就会松懈,不想继续前面。

“很多时候,脑海里一片空白,只能听到自己的呼吸声和心跳声。”李卫华说,一路上有时候也会听到“哗哗”的流水声、鸟儿的鸣叫声,这些都是一种享受。

最终,李卫华历时20小时37分51秒,成功完成了比赛,获得银奖。

## 比赛中遇到“撞墙期” 拼毅力挺过去

李卫华出生在炎陵农村。“我从小就喜欢运动,基础还可以。”李卫华说,他小时候翻山越岭砍柴,常干农活,读警校时每天也坚持训练。跑马拉松、跑越野等运动,都是对自己的挑战和超越。站上领奖台时,作为一名警察,作为一名株洲市民,他很自豪。从警32年,从抓小偷到追杀人逃犯,能从他面前逃走的还没有出现过。

李卫华也收获了健康的好身体,“三高”和他不沾边,每年体检,身体各种指标都优秀,同事朋友都称他为“一个棒小伙”。

“跑步也让我明白了一个道理,无论是工作中,还是生活中,遇到了困难永远不要轻言放弃,有时候咬一咬牙,什么事都解决了。”李卫华说,跑马拉松和越野的人一般都会遇到一个“撞墙期”。这个时期非常煎熬也很关键,跑者会感觉浑身无力,脑海里会有放弃的念头。

“这个时候,需要靠意志挺过去。”李卫华说,他在马拉松和越野赛中都遇到过“撞墙期”。这个阶段就是拼毅力,挺过去就成功了,一旦松懈停下脚步往往就会跑不起来了。

接下来会怎么跑?李卫华说,马拉松、越野及大铁比赛都经历了,也感受了,考虑到年龄增长,自己会慢慢降低参加各种高强度的比赛的频率,但会一直坚持运动。

(记者 何春林)

# 脱贫攻坚显成效,炎陵县浆村旧貌换新颜 贫困户苦瓜脸换笑颜 特困村变成人居环境整治模范



初秋,浆村,浆溪穿村而过,孕育着丰收希望的稻田里,禾苗随风泛起波浪;屋前屋后的黄桃树、李子树,硕大的果子挂满枝头;水泥村道四通八达,通行到一户户村民的家里……这番田园牧歌般的面貌是这几年脱贫攻坚战的成果。

## 案例 从根源着手帮扶,贫困户家“变化是相当的大”

浆村位于炎陵县水口镇,属于罗霄山连片特困地区,四面环山,三条溪流环绕全村,看上去是一块风水宝地。浆村是浆溪镇学校的定点扶贫村。在浆村27户建档立卡贫困户中,有两户最具代表性的建档立卡户:一户是一人吃饱全家不饿享受兜底保障的孟宪群;另一户则是2017年已经脱贫的孟庆文家。

孟宪群5岁时因病高烧不退,对大脑造成了极大的损伤。2014年列入建档立卡户。2016年学校驻村帮扶工作队与村支两委为孟宪群争取到国家拆危建新政策帮扶补贴,拆除了破旧的土坯房,新建一栋50平方米的砖混房。房屋宽敞,水电设施完善。在纳入建档立卡后,政府提供医疗与养老保险保障。村里人说:“孟宪群瘦瘦高高的,逢人都给出一张看不到生活希望的苦瓜脸。”2018年10月,根据上级安排,浆村增加一个村保洁公益岗位,驻村工作队为孟宪群向村支两委争取,一致认为孟宪群有勤劳吃苦的精神,完全能胜任村保洁员。目前,孟宪群每月的工资收入为1380元,从根本上解决了经济困难问题。“孟宪群现在把村里打扫得干干净净,也不再是一副苦瓜脸了,而是

换上了笑颜。”孟宪群的工作也得到了村民的一致好评。

孟庆文则与孟宪群截然不同,上有年迈多病的父母(列入建档立卡户时父亲还健在),下有两个在校读书的孩子,全家共五口人,家里的收入仅靠几亩水稻田,家庭经济十分困难。

“扶贫的关键是要解决造血功能问题,要从增加其家庭经济收入着手,从而帮助他真正实现脱贫致富。”学校驻村帮扶工作队先通过争取,将孟庆文妻子安排到县内一家厂子的扶贫车间上班,这样她每月有保底两千多元的收入;其次,扶贫工作队得知孟庆文有驾照,还会修车,特意为他联系购买了一台二手农用车,在农闲时为村里人拉东西增加收入;另外,通过银行为他办理了扶贫小额贷款,又联系各方资源,顺利帮助孟庆文与人合伙在县城郊区经营汽修店。这样,他家庭经济收入明显增加,人均年收入早已突破万元。“我家变化是相当的大!要感谢共产党和镇人民政府,感谢工作队对我极大的支持!”如今,孟庆文全家五口人早已住上了砖混楼房,还有了一台私家车,真正实现了脱贫致富奔小康。



▲浆村新貌 通讯员 卢航 供图

## 成果 特困村成了农村人居环境整治模范

孟宪群与孟庆文是浆村建档立卡贫困户的缩影。为增加所有建档立卡户的经济收入,大面积推进脱贫与防止脱贫返贫,驻村工作队与村干部还利用炎陵黄桃品牌做文章,助力农民脱贫致富奔小康。他们请来镇农技员来到村里,为所有建档立卡户开展黄桃种植培训,指导大家种植绿色、环保、无公害的黄桃,并成立水口镇晓园黄桃种植专业合作社,使所有建档立卡户每年都能从合作社分得相应的红利。

如今,走进浆村,迎面而来的是一栋栋高高耸立而且宽敞

明亮的房屋,走进收藏了稻谷的屋子,只见仓内堆满粮食;屋后面的山上,一大片黄桃果树,硕果累累。屋前,平坦宽阔的水泥村道上,一盏盏太阳能路灯款式别致,引人注目;修缮一新的村便民服务中心,功能齐全,极大方便了村民办事;新建的文化广场;水磨石篮球场可跳广场舞,健身器材场可以供村民锻炼身体。村民的业余生活也丰富多彩了,村容村貌大为改变。该村在农村人居环境整治中荣获县二等奖,获奖金二万元。(记者 肖捷 通讯员 彭新平)

# 株洲广电主办 天元区疾控中心全程指导 第三届株洲心脑血管健康万人健步行报名最后一天

全程参与活动可免费领取健步鞋! 报名电话: 28623109 / 27552832

重阳佳节即将到来,这既是一个爱老敬老的节日,又是一个适合运动的时节!株洲市广播电视台主办的以中老年“心脑血管健康”为特色的“心脑血管健康万人健步行”活动受到株洲市民的广泛认可,截至目前已成功举办两届,很多十几年的糖尿病、心脑血管病患者,通过积极参加健步行活动,血糖、血压平稳了,并发症也得到了很好的改善!

## 重阳爱老送大礼金秋运动好处多!

10月25日,第三届株洲心脑血管健康万人健步行活动即将启动!本活动由株洲市广播电视台携手中国生命关怀协会、大健康云健康联合主办,株洲厚德仁承办,天元区疾控中心、天元区国家慢性病综合防控示范区建设工作领导小组办公室全程指导!在重阳佳节到来之际,活动更突出感恩敬老的主题,年满55岁的中老年朋友参与可享五重大礼!

- ① 全程参与活动免费领取健步鞋一双! (活动名额100名)
- ② 重阳爱老送大礼,凭身份证或退休证可免费领取食用油一桶!
- ③ 报名成功即可免费领取手表计步器一个! 不限量!
- ④ 10月25日活动当天凭门票领取棉马甲一件!
- ⑤ 远程动态实时心电图监测一次!

### 五重大礼



## 专业筛查及专业指导,科学运动首先要保障运动安全!

掌握运动原理与技巧,可以有事半功倍的效果;反之不科学运动不但没有效果,还可能伤害关节或心脏,甚至引发急性危险事故!心脑血管健康万人健步行活动围绕“心脑血管健康”的主题,已成为有督促、有持续性、有效果、有影响力的社会体育明星项目。人的心跳会随着运动或者活动而加快,这对于健康人群问题不大,但是对于中老年人或慢病人群,如果有潜在的心脏隐患,往往会发生运动猝死或者其他运动伤害。心脑血管健康万人健步行系列活动采用乐普医疗心电图实时预警机 iHolter,为参与活动者进行24小时远程动态实时心电图监测,在日常活动、吃饭、睡眠等情境下记录全天的心脏状况,并由专业机构出具三甲级报告!本活动成功报名,监测费用全免!本次活动邀请国家级社会体育指导员赵之心及原北京天坛医院心内科主任刘玄重教授,两大领域专家教授相会株洲,推进医体结合,让运动开启健康大门!



### 赵之心

国家级社会体育指导员,现担任北京市科学健身专家讲师团秘书长、国家体育总局体科所越野行走运动首席讲师、中国国家击剑队签约体能教练。

### 刘玄重

首都医科大学附属北京天坛医院主任医师,历任心内科主任、急救部主任;国家卫健委健康教育师资库教师;健康中国特聘健康教育专家。

