

在今年元旦由市长长跑运动协会举办的半程马拉松邀请赛中,25岁小伙向清以优异成绩摘得桂冠。5年时间,从一个跑步“小白”到“株洲万米王”,他用超乎一般人的自律与勤奋,“跑”出人生的另一面。

# 从跑步“小白”到“株洲万米王”,从迷茫青年到赛场追逐 他用超乎一般人的自律与勤奋,“跑”出人生的另一面 向清:奔跑,是人生最美的姿态



▲向清获得的各类奖牌奖杯  
记者 黄欣雨 摄

▶比赛中的向清  
受访者供图

## ○ 一线生产员工的日常

穿着工作服,向清走进车间,巨大的机器很快将他隐藏起来。他负责调试模具,配合机器将原材料加工成合格的产品。在这家企业,这样的车间还有十多个。而他,和他工作的那栋楼一样,很低调。

阳光温柔地拥抱着街上行走着的每一个人,人们牵着心爱的小狗,推着婴儿车,来到空地上晒太阳、聊着天。但这不是这个一线生产员工的日常。

白班会上到下午四点,他掐着点回家,迅速换了一身衣服,穿着印有“中国”字样的红色运动套装,看起来充满活力。接着,他围绕临近操场的巨大铁网奔跑,身形矫健,步伐沉稳。周围有很多人,但他是唯一奔跑着的那个,在宠物狗、晾晒的衣服之间穿梭。

向清一个人住在公司提供的公寓中,将房间收拾得一尘不染。正对门的书桌上,摆放着5年来各种赛事奖杯。厚厚一摞的号码牌,被工整地放在铁盒中。100多枚完赛奖牌塞满了一个纸箱。他梦想着以后能有一个宽敞的家,将它们都挂起来,“那会非常漂亮”。

看着这些荣誉,向清的回忆涌上心头。如果不是因为跑步,他的生活可能还是一成不变的。

## ○ 一年比一年跑得快

在株洲跑友圈中,向清被称为“株洲万米王”,因为在10公里以内的跑速,他是株洲数一数二的。

2015年9月,市长长跑运动协会组织的“红牛杯”10公里夜跑,向清轻松就拔得头筹。那一年,他未满20岁,刚接触马拉松没几个月。

“看着不像是高手,个子不高,身体单薄。”市长长跑运动协会副会长卢忠回忆第一次见到向清时的印象。但是很快,向清的表现就让卢忠大吃一惊,这是一名天赋型的选手。

应了卢忠的判断,向清一年比一年跑得快,5年内迅速成长为株洲业余马拉松“一哥”。

2016年,他以2小时55分的成绩跑完第二届长沙国际马拉松,第二年又在第二届武汉国际马拉松中大幅度提升PB(Personal Best)的缩略,个人最好成绩,全马成绩达到2小时40分38秒。

去年12月,向清参加了2020长沙红色半程马拉松赛,在4500名跑者中名列第一,并且创造了个人最好成绩——1小时10分51秒。作为湖南连续4年的IP赛事,这场比赛在湖南马拉松爱好者眼中,分量十足。

今年元旦,他出现在由市长长跑运动协会举办的半程马拉松邀请赛中,又以优异的成绩摘得桂冠。

在跑友圈,马拉松“破三”(即成绩在3小时以内),是区分高水平选手与普通选手的分水岭。据卢忠介绍,目前株洲“破三”的业余选手仅有四五人,向清是其中最年轻的一位,同时他也是湖南省同年龄段跑得最快的业余马拉松选手之一。

## ○ 一扇认识世界的大门

1996年,向清出生在衡阳市的一个小村庄。打从懂事起,他就开始帮着家里干农活。和其他顽皮的孩子一样,他也时常奔跑在田野间,上蹿下跳掏鸟窝。但他的父亲很严格,当他做错了某些事,父亲就会打他。“跑起来就打不到我了。”这个时候的向清,已经学会了奔跑。

初中毕业后,向清就读于衡阳一所技术学校。再往后,他成为生产线上的一枚小小的“螺丝钉”。当时的向清,性格较为内向,有的时候一天下来,都不会和旁人说上一句话。因为难以忍受压抑的工作氛围,他也曾鼓足勇气逃离。但几次碰壁,最终又回到了熟悉的工厂,逐渐习惯机器日复一日的轰鸣声以及车间弥漫着的酒精、粉末的味道。

当旁人玩着手机时,向清开始跑步,最初只是作为一种打发时间的方式。“从操场到公寓是500米,从公寓到中心广场是2公里,环绕株洲城区一圈需要42公里,差不多是一个全马的距离。”不知道从何时起,向清的生活充满了距离与数字,他用脚步丈量附近的社区。

后来,任何不需要工作的时间,向清都用在跑步上。“跑步时可能很累,但同时也是最轻松的时候。”在奔跑中,仿佛生活中的所有压力、困扰都被他远远甩在身后。

他的生活逐渐变得充实而又精彩。因为马拉松,他去过北京、湖北、云南、贵州等地,马拉松成为他认识世界的一扇大门。他开始相信,只要经过适当的训练,他也能像他的偶像贾俄仁加一样,成为国内的业余王者。

## ○ 一份自律与勤奋的坚守

“站在起点的那一刻,放弃只需要一秒钟,但是坚持,需要42.195公里。”向清说,自律与勤奋,是他坚守的人生信条。

没有专业教练,没有特殊营养补给,一直以来,向清都是自己制订训练计划表,保证一周五次高强度训练,月跑量在300公里以上。他还尝试和高手们一起进行间歇跑、山地跑、登楼跑等多种训练方式,提升心肺功能和肌肉力量。

虽然做梦都想跑得更快,但在跑步装备上的花销,向清又节俭至极。当其他跑者凭借动辄上千的高端跑鞋提高速度时,他还穿着200多元的运动鞋。一块有裂痕的运动手表,一直陪伴着他。

向清相信勤能补拙。对他而言,凌晨4点50分起床去跑步,从来都不是一件难事。为了不中途放弃,他每次出门跑步都不带手机和钱包。“这样一来,就算半路跑不动了,也只能再跑回来。”向清说。处于极限状态的临界点,在放弃与坚持之间摇摆,他总会拼命想起偶像贾俄仁加。“为什么他可以,我就不可以?”每一次的咬牙坚持,他都觉得自己在追赶偶像的路上又迈进了一步。

高手之间的较量,每一秒钟的提升,都是在挑战身体极限。距离向清创造2小时40分38秒的全马成绩,已经过去了3年。“目前给自己的定位是要突破2小时30分。”根据中国田径协会官方网站公布的数据,2小时30分大概在全国注册运动员男子组前百名左右。他对自己的要求近乎苛刻,因为努力只能及格,拼命才能优秀。

顶着“株洲一哥”的名号,向清在圈内的影响力逐日上升,也收获了不少拥趸与好友。“如果没有跑步,我可能这一生都不会遇到这么好的一群人吧。”在向清看来,奔跑,是人生最美的姿态,为他的生活创造了新的可能性,他格外珍惜这一切。

“我想我会继续在株洲定居,因为这里有我热爱的人和事。”记步软件中显示,他的运动生涯已经积累了16862.99公里,这是他拉近自己与理想生活之间距离的证明。(记者 黄欣雨)

# 食堂一年结余15.5万元 学校全部返还给学生

本报讯(记者 何春林 通讯员 邓志刚)昨天,株洲市一中1906班的学生言润昕在食堂消费时,惊喜地发现自己的卡内余额增加了203.04元。在学校读书,卡内的余额还会增加,这是怎么回事?

“这是意外的惊喜,这笔钱是哪来的呢?”言润昕笑道,他和同学们分享这份喜悦的同时,发现大家卡内余额都增加了,增加数额从几十元到一两百元不等。

原来,这份惊喜是学校食堂送给学生们的。“就当是新年礼物,祝福大家吃嘛嘛香,身体棒棒。”该校食堂工作人员介绍,学校食堂按照省、市相关规定,终止了对外承包,改为自办自营,在“保本不盈利”前提下,一年以来结余了15.5万元。于是,学校根据学生持卡在校消费的金額,按照一定的比例进行换算,将15万

元直接打到了学生的饭卡上。同时,五千元用于资助贫困学生,25名学生卡内分别发放了200元。

上述负责人说,食堂自办后,学校通过多种渠道开源节流。比如,公开招标,寻找到了物美价廉的供应商;食堂实施精细化管理,套餐化供应使菜肴营养搭配更丰富与合理,学生们的选择更多。与此同时,师生们的节约行为也为食堂结余贡献了不少。比如,食堂设置多个免费加饭点,学生们可以自己取食,这样一来,很少发现有学生浪费粮食。

该校校长陈嵩说,此次将食堂结余返还给学生,一是学校实实在在践行“以学生为本”的教育理念,二是发扬学校校训“敬、信、诚、毅”中的“诚信”的育人目标,这也是一次珍贵的诚信教育机会。

## 男子持刀劫持前女友 茶陵警方当场制服

本报讯(记者 李卉 通讯员 李慧纳)1月12日上午07时许,茶陵县公安局110报警服务平台接到报警电话称,虎踞镇某村一男子持刀将一年轻女子非法控制在一栋民宅内。

虎踞中心派出所所长陈志明带领民警火速赶赴现场,并与村干部联动解救出被劫人质。大家看到,屋内一名年轻男子手持菜刀,将刀刃抵在人质脖子处,扬言要杀死人质,情绪十分激动。

为防止民警的到来刺激到男子,陈志明让身着警服的民警藏身在屋内隐蔽处,让村干部先行进屋规劝持刀男子,但男子拒不释放人质。陈志明果断决定先疏散围观群众,给现场气氛“减压”,再安排村干部上前劝解,“有事慢慢商

量,有矛盾我们可以组织调解,不要闹到事情不可收拾啊……”村干部的规劝渐渐起了效果,男子情绪有所缓和,最终将菜刀交给了村干部。

见男子手中已无菜刀,对人质构不成生命威胁,陈志明一声令下,早已埋伏在场的民警冲进屋内,一举将男子扑倒在地,安全解救出被劫人质。

经调查,犯罪嫌疑人戴某,男,今年23岁,炎陵县沔渡镇人,与被劫持女子罗某原系恋爱关系,后二人因情感不和而分手,但戴某对罗某仍纠缠不休,想继续维持恋爱关系,于是发生持刀劫持事件。

目前,戴某已被茶陵县公安局依法刑事拘留,案件还在进一步办理中。

## 这家冒牌“益禾堂”被查

本报讯(记者 姚时美 通讯员 张雅淇 高兴)自营的产品没有名气,就仿冒名牌“走捷径”,众所周知这是违法行为。近日,经开区市场监管部门就查处了一起商标侵权案。

1月4日,经开区市场监管部门接到“益禾堂”商标所有人(武汉熠汇饮科技有限公司)投诉举报,称在云龙示范区智慧路有一家奶茶店未经其授权许可,擅自在店铺招牌、店堂广告、产品外包装上使用与“益禾堂”注册商标相同或近似的商标标识,涉嫌侵

犯注册商标专用权,请求市场监管部门予以查处。

经执法人员现场调查取证,被举报的奶茶店在店内装潢、产品外包装及销售小票上均印有“益禾堂”或包含“益禾堂”字样,门店装修风格以及产品外包装与被侵权人高度相似,确实存在侵犯注册商标专用权的行为。执法人员立即对其进行立案查处,责令其将包含侵权字样和图标的广告牌子以拆除,依法扣押印有侵权商标标识的吸管和外包装袋,并拟作出行政处罚。

## 江边芦苇丛大火 差点殃及5辆私家车



席卷开来。此时,正在风光带巡逻的保安闻讯赶来,发现桥下停车场有五辆私家车距离火场很近,他们迅速拨打车上的预留电话,没有留电话的就在周围大喊车主移车。几分钟后,车

子被全部安全撤离。现场目击者任先生说,就在十多分钟前,一位四十岁左右的男子用打火机从江边那一点点燃了芦苇,见火势变大,该男子迅速逃离了现场。据现场一位巡逻的保安介绍,今年入冬以来,他们在巡逻过程中发现了六七起芦苇起火,多为人为点火,有些可能是随意丢弃的烟头所致。呼吁广大市民出行时注意防火,切勿随意点火。

(记者 谢慧 摄影报道)

## 夜砸车窗玻璃大肆偷盗 这伙人栽在天元警方手里

本报讯(记者 陈驰 实习生 邱鹏 通讯员 康鹏)一夜之间,砸坏十余辆汽车车窗玻璃,实施盗窃。近日,天元公安分局刑侦大队联合泰山路派出所,成功破获该起砸车窗玻璃盗窃案,抓获犯罪嫌疑人3名。

据办案民警讲述,1月5日,他们接到报警,滨江北路、嵩山路附近,发生十余起通过砸车窗玻璃从而盗窃车内财物的案件。此事件对社会影响十分恶劣。分局刑侦大队侦查实战中心立即组织警力对现场进行勘察走访,锁定了犯罪嫌疑人身份信息,并于1月8日,联合泰山路派出所前往郴州某宾馆,将犯罪嫌疑人一举抓获。

经审讯,三名犯罪嫌疑人对其流窜长沙、株洲等地砸车破窗盗窃近40次的犯罪事实供认不讳。

“该团伙共有犯罪嫌疑人四名,三男一女,两男子砸车窗,另一男子放风,在车窗玻璃砸碎后,由女子钻窗行窃。”该民警说,之所以钻窗,是害怕有的汽车打开车门后会报警。四人砸窗盗窃约2000多元现金及许多散包香烟。

据交代,他们是来郴州到达长沙作案后来到了株洲,白天在网吧休息至凌晨后开始行动。发现目标后,一直作案到凌晨5点多才收手。1月6日,四人前往株洲火车站,乘火车逃离株洲。

目前,三名犯罪嫌疑人已被依法刑事拘留,另一女嫌疑人正在追查中,案件正在进一步办理。

民警提醒,岁末年终,车内勿放钱包等贵重物品,不给犯罪分子可趁之机。