

如何做儿子的女神? 这位爱跑步的德清妈妈做了个好榜样

为鼓励儿子学好文科,她开始每天早上跑步

陪儿子跑过高中三年,70年出生的丁伟芳从体弱多病的药罐子,到跑出人生第一个半马。同年,她把儿子送上中科大的列车。现在,在中科大读地球物理学的儿子已经大二了,她则坚持每周三次跑步,和跑友一起,认真准备人生中第一个全马。



德清人丁伟芳在银行工作,她家和德清县高级中学只隔了一条马路。她和老公都是学理科出身。儿子小时候,她曾辅导过儿子奥数课程,加上儿子的数学天赋不错,从小参加奥数比赛获过不少奖。2011年秋天,儿子考上了德清县高级中学这所县重点中学。儿子的理科非常强,在开学后的竞赛测试中数理化生总分第一,其中数学和物理两门单课都第一。但是他的语文和英语都在班级的平均分以下,拖了后腿,使得中考成绩在全年级百名以外。因为从小文科成绩不佳,他自己对这两门课的学习也没啥自

信。丁伟芳就想通过自己的进步来改变儿子的想法,她从改变自己的最弱项开始,因为她小时候得过哮喘,体质一直很弱,体育一路补考,曾经的梦想就是不用上体育课。儿子懂事以来,就经常看见妈妈生病挂盐水。

“如果你想要孩子进步,但是孩子看不到你的进步,也会容易没有动力。看到父母的进步,会给他传递正能量。”丁伟芳说。没有过多考虑结果,她开始了跑步计划,每天早上五点准时起床,到德清县高级中学操场,跑不了就走,走走跑跑,坚持每天十圈。

丁伟芳跑步的距离从一圈开始,她每天跑完回家后,都会跟儿子分享自己的进步成绩:今天跑了多少,比昨天又进步了多少。针对语文和英语,她也给儿子提出了具体的要求:每天早上大声朗读英语,让全家人都能听到;语文则靠平时多阅读、多做练习来提高。她跑得越来越轻松,儿子的成绩也一名一名地向前,语文和英语进步到班里中等偏上的水平。高一结束时,她能连跑三圈了,当年儿子考了年级第55名;高二结束时,她能一口气跑完十圈不吃力,儿子的成绩进步到年级第五名。

儿子说眼中的妈妈,变成了跑步女神

跑步给丁伟芳带来的变化是显而易见的。前几年单位体检后,她总是会看到“贫血”甚至“营养不良”的诊断,但现在各项指标都非常好,这给她带来了自信,生病次数也大大减少。困扰多年的哮喘基本不会复发,原本用来买药的钱,慢慢转为买鞋买装备了。

儿子读大学后,她还是继续坚持了跑步的习惯,只是不再是每天,而是一周三天:周二晚上是跑团约跑,每次10公里,主要是大家互相认识;周四晚上她和先生一起跑,一次20多公里;周日上午则是一次

长距离跑,30公里左右。去年上半年,她报名参加了横店马拉松,跑完了半马。她把马拉松的电子证书的照片下载后,在微信上发给儿子看,得到儿子的真心赞叹:“妈妈,你太厉害了,一次21公里都能跑下来,变成跑步女神了!”

“跑道上,我超过很多人,也被很多人超过。跑步,教会我如何找准自己的人生位置。只要坚持,木桶中的短板也能长高,只要你相信自己,就会得到你想要的结果。跑步可能是不断的重复,但每次的重复都是一次自我超越的机

会。从操场一圈的各种肌肉酸痛到轻松完成半马,纵使过程多么的艰难,只要坚持下来,就能看见终点不一样的风景。”丁伟芳在跑步中得到了另一种人生感悟。

与众多跑友的结识和交流,让她更认识到科学运动、提高效率的重要性,这些经验和知识的获得,也让她有能力指导儿子的锻炼。丁伟芳说:“大学里厉害的孩子很多,这些都会给儿子带来压力,我也希望他通过跑步减压。”

(通讯员 叶飞)

相约万亩桃花园 奉化骑车赏花两不误

“开车太快,走路太慢,骑车刚刚好。”昨天上午,自行车爱好者们骑行在萧王庙街道林家村天下第一桃园中参加“花妆骑游·相约桃花季”暨桃园开游仪式。当他们穿行在“桃花海”中时,一场浪漫而富有诗意的骑行也正式开启。

上午8点30分,林家村停车场里就聚满了来自天天轮动力、影子单车、庵东30等30支车队,共350名车友。在现场,车友们都穿着统一定制的桃花马夹,摩拳擦掌早已跃跃欲试,酷酷的骑行装,帅气的单车在桃花的映衬下,成为一道别样风景。

“我们车队共组织了27名车友来参加活动。我去年桃花节期间在天下第一桃园拍照留念的微信还在。”来自宁波高新区的毅百客单车俱乐部领队于欢在仪式上作环保倡议。每年3月,该车队都会组织车友们早上从宁波出发,中午骑到林家村,并在林家村赏桃花和吃午饭。如此,已持续了三四年。

9点40分,车队按照俱乐部的顺序,列队出发,现场热闹非凡。车友们都从林家桃园出发,经过棠村、乌石弄水库等地,在沿途领略两侧随着低山缓坡而高低起伏的桃

花后,到达溪口镇新建村,共7公里路程。骑迹女子单车俱乐部领队说,俱乐部这次来了30名骑手,今天上午6点就从宁波集合出发,上午8点45分骑到林家桃园。虽然加起来骑了几个小时,但一路风景优美,又在两个桃园欣赏了美丽的桃花,因此大家心情愉快,一点也不觉得累。队员们纷纷表示,新建和林家的桃林规模很大,桃花十分漂亮,真是不虚此行。

来自江北区的天天轮动力俱乐部队员平时就喜欢边骑车边看风景,但是第一次在这么美的环境中骑车,就像是人在画中游,令人非常愉悦。

据悉,这是一个以休闲骑游为主的单车找春活动,将休闲骑游和赏花探春结合、绿色环保和乡村旅游紧密对接,首次展现林家村“天下第一桃园”到新建村“世界桃街”这一条以桃文化为特色的旅游风景线魅力。同时用单车上的视角,将乡村旅游作为切入点,融入骑游、探春、亲子等元素,打破传统的活动理念,去重新发现奉化别样风貌,在单车上以360°全景视角去寻情奉化,深度展示出“在那桃花盛开的地方——奉化”的迷人魅力。

(通讯员 江琪芳 周立)



近日,杭州西湖断桥边刮起了一阵“快闪”旋风,20名姑娘小伙身着鲜艳民族服装,载歌载舞,吸引了大批游客观看。 通讯员 林云龙 文/摄

编读往来

@林女士:我是衢州江山人,今年孩子读初二,明年就要升初三了,他的体育成绩不好,听说江山体育中考要加入新的项目,我想了解一下具体是什么项目。

江山市体育局毛武俊:从江山市教育局了解到,明年足球运动首次被纳入中考体育选考科目,具体考试项目为“足球绕杆射门”。根据今年3月份衢州市

教育局出台的相关文件精神,2017年中考体育考试主要有两个比较大的变化。一是提高体育考试总分值,由原来的30分提高到40分,同时取消平时成绩;二是取消乒乓球项目,增加足球考试,具体为“足球绕杆射门”测试。考试内容为:从起点开始,距离球门是22.5米,中间有六个桩,考核开始之后,学生依次带球要绕过这六个桩,最后要完成射门。

战略合作伙伴



黄龙体育中心



浙江省体育彩票管理中心



浙江体育职业技术学院



浙江省体育竞赛中心

合作伙伴

德清体育中心



温州市

体育彩票管理中心



绍兴市体育中心

电话:0575-8861265



杭州凯普体育器材有限公司

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号

浙江体育大厦裙楼

邮政编码:310004

发行热线:0571-85103334

广告热线:0571-85069545

新闻热线:0571-85067855

本报员工新闻道德监督电话:

0571-85061223