

一场胃病后爱上晨跑 每天七八公里不停歇 海宁大伯晨跑24年 气温零下照样背心短裤出门



2月25日早上6点半,气温大概只有3℃左右,停在路边的汽车车顶上还都结了霜,海宁市区九虎路上出现了一位一身清凉打扮的晨跑者。

一件白背心,一条运动短裤,周末清晨的马路还没有忙碌起来,他的跑步声显得十分清晰。他不但沿着路边跑,还顺着河岸跑,步子稳健,状态饱满。

跑者名叫左祖林,今年65岁,坚持晨跑已有24年了。不管春夏秋冬,晨跑时都穿背心和运动短裤,他说:“今天早上还不算冷,就算气温零下我也会出来跑!”

坚持晨跑24年 精神状态好

每天清晨5点,左祖林便起床准备,5点40分出门跑步。钱江路、海宁大道、九虎路、学林路、鹃湖、洛塘河……这些地方左祖林常去跑,他平均一天要跑七八公里,用时1小时左右。冬天晨跑,他还有个习惯,要戴上耳罩和手套,只要保护好耳朵和手,那么全身都不会觉得冷,现在年纪大了,再加上护膝。

说起爱上跑步的原因,左祖林娓娓道来。20多年前,他得过一场胃病,通过吃药恢复效果并不理想,当时人很消瘦,精神状态也不佳。

“我本身是名医生,所以也清楚长期吃药效果可能也就这样了,体质没法改善,所以后来就想到了进行跑步锻炼。”

左祖林说一开始每天也就跑三四公里,后来慢慢增加。遇到天气好的时候,左祖林心情也大好,有几次直接沿着海宁大道往南跑到了海塘边。那一个来回,可是有20多公里了。“我现在早上跑完了,还要和朋友

们打一场气排球,所以跑的公里数没有以前多了,最多的时候平均一天要跑十几公里!”左祖林说。

养成晨跑习惯后,左祖林的体质真的有了改善,很少感冒生病,精神状态也好多了,胃口也变好,体重从108斤左右增加到130斤,身上还有些肌肉。

气温零下照样跑步看美丽晨光

除非外面下大雨,否则左祖林天天要跑,就算出去旅游,早上也要跑一跑。让他印象最深刻的就是去呼和浩特旅游那次,他体验到了在气温零下十几度时,穿着背心、运动短裤跑步是什么感觉。

“我先在室内做足准备运动,再跑到外面去,脸上稍微有点吃不消,等跑起来了,身体也还好,

没有感到特别冷。”左祖林笑着说,因为自己始终坚持脱了外套跑,不然也不敢突然就在这么冷的地方跑。

不少路人见到他这样跑步,还竖起大拇指给他点赞。左祖林看到这样的情景,也会微笑示意。其实很多人都想要跑步锻炼,但贵在坚持。在左祖林的影响下,现在社区里有十多

人都爱上了晨跑,他们虽然没有左祖林跑得那么多,但都在坚持跑,慢慢也成习惯了。

左祖林觉得,每天早上能够跑上一回已经是很幸福的事情,自己已经找到这种健康又适合自己的生活方式。“我现在还在社区卫生服务站工作,每天也挺忙,不过工作、生活都很规律,过得很充实!”

他说道。

这么多年跑下来,左祖林连太阳什么时候升起,心中都有数了。“夏天最早4点50分左右太阳就升起了,冬天最晚大概7点左右出太阳!”左祖林说能够在早晨的阳光下跑步,欣赏沿途美景,那感觉不是一般的好啊,以后会坚持跑下去。

(通讯员 许涛)



临危受命载誉归来 金华一支街道舞蹈队“舞”出美好新生活

日前,由国家体育总局批准,国家体育总局社会体育指导中心、中国社会体育指导员协会与中央电视台体育频道共同举办的“谁是舞王——中国广场舞民间争霸赛”在江苏宜兴举行。

其中,金华市健身操舞协会副主席杨军、协会排舞部副部长盛红英带领的“舞动组合”舞蹈队作为唯一一支代表浙江省参赛的广场舞团队表现惊艳,荣获第一赛区优秀奖。

临危受命 突击参赛

盛红英是“舞动组合”的队长,她说,2月14日接到通知,15日就去比赛了。由于部分老队员出门了,新队员顶着压力练了一晚上。除了现学的规定曲目外,他们的参赛舞蹈是《甜蜜冲

刺》,也是去年10月份新排的舞蹈。

“我们一站在台上就兴奋,舞得可起劲了,让大家都看看我们最美的风采和最幸福的生活。”盛红英说,“排舞是会让人着迷的。大家保持着

同一种昂扬的姿态,跳着同一种欢乐的舞步,我喜欢那种团结协作的感觉,感觉一跳起来就离不开了。”

舞蹈队成员们起初只是活跃在城东街道上浮桥社区的一群舞蹈爱

好者,她们常在江边公园练习。2006年,婺城区城东街道干部吕金春找到盛红英,希望抽调文艺人才组成一支队伍参加比赛,“舞动组合”舞蹈队因此成立了。

从无到有 屡获大奖

“最早时候一无所有,演出服、音响设备都是队员自己凑钱买的,现在我们有固定队员30多名,还有了备用金。”盛红英说,一路走来离不开队员们对舞蹈的热爱和街道、政府的支持。她多次被送到婺城区、市、省里参加培训,学到了更多的舞蹈。

“我学会之后,又教给其他人。我们队伍的舞蹈水平就提高了。”大家多次参加省、市、区的排舞,获得过浙江省第7届排舞大赛的金奖、婺城区排舞大赛银奖等奖项。

“舞台不分大小,走到哪我们都爱跳。”盛红英与队员们相处了10多年,彼此感情及其融洽。总是一起

下乡演出,一起聊天。钱军英是金东区仙桥人,住在老桃园小区,跟着盛红英跳了10多年舞,身子骨也是越来越硬朗。“她很耐心的。”提起好姐妹,钱军英笑着感慨,盛红英教大家不少舞蹈,姐妹们都打心底开心。

队员潘丽丹怕耽误演出,还曾带

病上场。“我们之间,只要跳舞跳得开心,就没有烦恼。”队员之间,有谁生病住院,大家都会轮流看望、照顾。“帮着看打点滴,陪聊天,排遣孤独。”盛红英说,大家之间的感情特别好,聚在一起跳舞也增进了邻里之间的温情与友爱。

(通讯员 吴彰义)