

赛道奔跑迎日出 海宁小伙午夜在新加坡跑了21公里

3月底的一个午夜,在海宁市民都已进入梦乡的时候,远在千里之外的新加坡日落马拉松赛场上,有一个海宁小伙子在赛道上拼命挥洒着汗水。他叫沈朗浪,今年28岁。

他参加的新加坡日落马拉松,是亚洲最大的夜间马拉松赛事。所谓夜间马拉松,也就是在夜晚举行的马拉松赛事。相比于一般的马拉松赛事,这个赛事对选手的体能、适应力和意志力有更高的考验。这次,沈朗浪挑战的是21公里的半程马拉松,而这也是他的第一个马拉松征程。

爱上跑步第一次就挑战午夜马拉松

沈朗浪家住海宁市区,他说爱上长跑是去年夏天的事。

那时他遇到了一些不顺心的事儿,很想找个途经排解心中的烦闷,便选择了跑步。没想到,跑步给他带来了惊喜,人更精神了,体力也更好了。

都说跑步不难,难的是坚持跑。在跑的过程中,沈朗浪起初也时常与自己惰性作斗争。幸好在跑友的督促下,沈朗浪战胜困意似乎也不是什么难事了。

“跑步以前,我的生活作息不规律,饮食习惯也不是很健康。而跑步之后,这一切都在悄悄地转变。”沈朗浪笑着说,“现在,晚上10点多便会上床睡觉,饮食也变清淡了。整个人的精神好了许多。”

像每一个喜欢跑步的人一样,随着里程的积累,沈朗浪也开始尝试挑

战马拉松。第一次他便在朋友的提醒下选择去新加坡比赛。这一赛事是在网上报名后开始抽签。沈朗浪和一名同伴都幸运地被选中了。

对于有着丰富国外生活经验的沈朗浪来说,适应国外环境都不是问题,他主要是为了去现场体验马拉松氛围。

新加坡当地午夜时分,有着两三万人在等待鸣枪起跑。现场还有DJ给大家起跑助兴。气氛嗨到爆,许多人都兴奋地手舞足蹈。沈朗浪身处其中,感受着比赛的热情和城市的温度。

但兴奋是一开始的,21公里的路程,毕竟是漫长而艰难的。在午夜奔跑,新加坡夜晚的空气潮热而清新,沈朗浪从一开始的兴奋,到后来就变成了咬紧牙关的坚持,最后感觉自己的肺部都在慢慢被点燃。



跑步改变生活期待一直跑下去

进行到17公里时,沈朗浪和同伴都觉得自己的体力有些跟不上了。那时,他们要跨越一座大桥。桥的坡度有些大。随着坡度升高,周围的气温也渐渐下降,两人的体温也在不断下降。

“当时,身体感觉一阵发冷,随之而来的是腿也有些发虚。我们知道,日落马拉松赛事中最痛苦的一段路

程要来了。”沈朗浪说。

“come on(加油)!”两人大喊了几声英语,给自己加油鼓劲儿。脚步虽有些疲惫,但都卯足了劲儿不让自己停下来。“我们都知道,一旦停下来,你想再抬起脚就更难了。”

“呼哧,呼哧,呼哧……”耳畔传来的不只两人的呼吸声,更有周围许多跑友的呼吸声,伴随着沉重但不停

滞的脚步声。不过,当大家顺利跑过了这座大桥,剩下的路程瞬间变得简单轻松了许多。

在穿过终点线的那一刹那,沈朗浪和同伴忍不住欢呼了起来!“跑完了!我们做到了!”说完,两人忍不住拥抱在了一起。他们说,只有真正跑完马拉松的人才能体会到那种快乐和满足。而他们的

成绩也很让人欣慰:两人都跑进了前20%。

在回到海宁后,沈朗浪的生活似乎又恢复了平静。他一如以前,早起、跑步、早睡、饮食健康。“对于现在的我来说,跑步已经成了一种习惯。接下来,我又要寻找新的目标,让自己一直跑下去!”沈朗浪笑着说。

(通讯员 胡雯矜)

6年坚持锻炼 歪打正着治好20年老腰痛 柯桥大妈柔软身段似少女

56岁的马荷娟每天的时间安排得满满当当,但她不但不觉得累,反而感到很充实:买菜、做饭,接送外孙上学放学,每天上午和下午去绍兴柯桥街道颐养园学习打腰鼓、做美食,晚上练习瑜伽。

她身体的柔韧性像少女那么好,而且面色红润,精力充沛。一些不熟悉马荷娟的人,以为她的好身体是天生的。其实,年轻时的马荷娟因为腰痛,她连弯腰洗被单这样简单的事情都没法做。

马荷娟说:“22年前,我生下小女儿后,因为月子里身体虚加上劳累,腰椎间盘突出。那段时间,我根本无法走路,每天只能卧床。本来医生让我做手术,最终我放弃了。后来即使恢复了大半,但也落下

了病根,不能干重活,不能长时间弯腰。”

即使马荷娟平日里非常注意,不让自己的腰承受压力,但她的腰痛还是常常发作。往往劳作了一天,疼得直不起腰来。

直到6年前,马荷娟要为大女儿带外孙,从陶堰农村搬到了绍兴柯桥城区,才开始了有规律的身体锻炼。正是日常坚持不懈锻炼之下,马荷娟发现身体慢慢有了改变。

一开始,马荷娟和大家一起每天绕着瓜渚湖健步走,后来偶然看到人家跳广场舞跳得起劲,她也加入广场舞的大军。过了两年,她又看到瓜渚湖北岸公园有人在练习瑜伽,她于是又成为这个队伍的一员。

“因为腰椎间盘突出,瑜伽老师

让我不要弯腰。一开始,也确实弯不了。我也顺其自然,觉得难,就不勉强自己。后来,觉得身体没有任何不适,慢慢就觉得可以再稍稍延伸下。”马荷娟循序渐进进步着,收获着每一点喜悦。

日复一日,马荷娟觉得自己的柔韧性越来越好了,腰酸背痛也成了过去时。如今,双脚并拢俯身,马荷娟可以轻易地将自己的上半身和腿贴在一起,两只手掌也能轻轻松松地触碰地面。

在马荷娟的家里,就放着一块瑜伽垫,有空时不时练习一下。“跳广场舞、练瑜伽,本来是想保持体型、活络筋骨,不料歪打正着,连老腰都好了。”马荷娟开心地说。

(通讯员 张影)

