

“跑圈陈意涵”用影响力带动更多人跑起来 黄炎卓:奔跑让我得到治愈

通讯员 江小跑 本报记者 洪璇



聊起自己的运动故事,被大家视为“女神”的黄炎卓笑笑说:“还不是为了减肥。”因为自己的家族遗传拥有强大的肥胖基因,她也未能幸免,一路长成了个小胖妞。“165公分,150斤,这就是我当时的身材。有朋友说我瘦下来一定会很好看,我也萌生了减肥的想法,好奇瘦下来的自己会是什么样子。”在经历了一系列失败的减肥计划后,黄炎卓开始把瘦身认真当回事,“于是我准备开始运动减肥了,在健身房里训练,跑走结合加力量训练。”

功夫不负有心人,几个月后,这位在外资银行工作的“高级码农”成功地从150斤减到了110斤。不过,很快地,长时间的健身房训练开始不能满足黄炎卓,在一次机缘巧合下,她认识了杭州知名跑者陪你跑创始人吴栋。在他的带领下,开始到附近操场刷圈,“第

一次,8公里跑了四十几分钟,感觉还不错,而且我还觉得有些余力。”这边黄炎卓的室外跑步初体验让她萌生了继续奔跑的兴趣,而那头她的朋友们则把她的奔跑轨迹发在了朋友圈,不少跑友纷纷表示,首次就能跑出这样的成绩,可见小妮子潜力无限。此后,黄炎卓算是迈出了踏足杭城跑友圈的第一步。

“跑完操场后,我和跑友们一起去西溪湿地跑步,要绕着西溪湿地跑上15公里,当时感觉着实有些‘虐’。不过,当时大自然的新鲜空气扑面而来,整个呼吸都让人觉得神清气爽,尤其在5公里后,居然感觉到一种前所未有的快乐,似乎整个世界都可爱起来。”黄炎卓告诉记者,原本工作和生活的压力,随着户外奔跑这件事而得到释放,整个人似乎沉浸于一种积极美好的状态中。“只要跑下去,这种状态也会一直持续,仿佛得到治愈。从此后,跑马拉松、越野赛更加变得一发不可收拾起来。”

紧接着,黄炎卓上了龙井,跑起了青芝坞越野、标毅线、横店马拉松、南京春牛首山地马拉松、杭马、上马、衢马……比赛现场总少不了她的身影。“有一段时间,我几乎每个周末都会和朋友们一起奔跑在西湖群山上,我享

在微博上拥有18万粉丝的黄炎卓可谓是杭州跑友圈的“网红”人物,因为容貌有几分像女星陈意涵,而被跑友们亲切地称为“跑圈陈意涵”。

受穿梭山林的感觉,看着阳光透过树林,洒下漂亮的光束。我觉得自己仿佛是山间的猴子。”黄炎卓打趣道。

随着对跑步的深入了解,浑身正能量的黄炎卓在微博上吸引了众多粉丝,同时,她在生活中也组建了一个群,专门为向她“取经”的跑步和健身的初学者传授经验。“我将自己在成长过程中遇到的障碍和收获进行整理,在饮食结构、训练调整等方面给大家帮助。我也希望通过我的分享,让更多人关注到自己的身体和心灵。”

对于黄炎卓来说,跑步是一件不需要坚持的生活小事。“它就像喝水、呼吸一样自然而然,不需要毅力去坚持。”她这样说,“如果化妆是有些女性的生活习惯,那么跑步就是我的生活习惯。化妆让她们的容颜更美,而跑步则让我的身体更美。”黄炎卓表示,跑步让自己的生活更简单规律,也让自己更加的自律。

如今,黄炎卓保持着一周三次的跑步频率。提及2018年的跑步计划,她说:“2018的目标就是完成越野首百,跑进400全马,无伤跑完2018年,影响带动更多人一起享受跑步和健康生活,养成良好的习惯,为全民健身贡献自己的一份力量。”



社区姐妹团跳出精气神,跳出美好新生活 绍兴天桥下有一道舞动的风景线

每天晚上7点到8点,绍兴市越城区的一座天桥下热闹非凡,不管刮风下雨还是严寒酷暑,总有一群人坚持在这里练习排舞,成了一道靓丽的风景线。6年多的时间,这支队伍由最初的几十人到现在的百多人,队中年纪最大的已经70多岁,她们就是都泗社区排舞队队员。

聂新建是排舞队的教练,也是队里的主心骨。对于想加入排舞队的人,聂新建来者不拒。“排舞属于一种健身舞蹈,与广场舞很相似,还融合

了恰恰、伦巴、摇滚等社交舞的舞步,非常时尚多元。不过,正因排舞讲究动作快,整齐有力道,所以对舞者有较高要求。”聂新建介绍,第一次排练时,对于没有舞蹈基础的队员来说,要跳得漂亮,还要反应快,配合默契,还真不是件容易的事。

作为绍兴排舞协会第一批教练,聂新建连续3年获得优秀教练。要知道,想获得教练的资格证,得经过一系列的考核,而且难度还不小。为了让队里的伙伴们能学习到更多的舞

蹈动作,她自己也是下了一番苦功夫。聂新建直言,排舞带给她的感触很深:“跳排舞的人跳一段时间后变得乐观了,很多原本不认识的人成了好朋友。我希望更多的人加入进来,培养一种健康、积极向上、乐观的生活态度。”

赵红红今年58岁,一头乌黑的长发,脸蛋白里透红,看上去气色比部分年轻人都好。每天,她要走半小时来跳舞,然后再走半小时回去。这样的习惯她已经坚持一年多了,对于她而言,排舞俨然成为生活中很重要的一部分。关于自己这400多天的坚持,赵红红说归功于排舞队的魅力。队伍里的姐妹们,不仅是一起运动的队友,更是生活中密不可分的好朋友。除了每天锻炼之外,她们也经常相约外出游玩。“你看,这是上次我们徒步环城河的照片……”赵红红笑着展示,照片上的队员们笑靥如花。

从不敢跳舞到变身教练,要说变化最大的是队里的张星姣。“最开始的时候,我只能悄悄在一边看。后来我儿子去跟聂老师说,聂老师立马欢迎我加入。”腼腆害羞的她加入排舞队之后,和大家打成一片,并且考出了教练资格证,现在已经成为队伍里的骨干,耐心辅导大家学习舞蹈动作,在舞队的最前面带领大家一起跳。

队伍里有一位队友曾患中风,来的时候走路不能平稳,可是她依旧每天坚持和大家一起练习。如今的她,已经看不出小中风病人的苦闷,整个人精神焕发。“去体检的时候,我们队伍里的人几乎各项指标都健康。”一群队友有说有笑,感染着周围的人。队员们舞龄有长有短,因为喜欢跳舞聚到一起。队员们都表示,跳舞不仅带来了自信,也带来了一帮志同道合的姐妹。

(通讯员 胡思源)

