

心态好、耐力好、乐天派……这是一位“佛系”跑友 邵医跑团这位“明星脸”为健康跑代言

通讯员 江小跑 本报记者 洪 漩

天生“乐天派”的跑步新手

“大约是在2013年左右,我觉得自己有些胖,想运动,就在夏天和朋友约了一起跑步,当时也就偶尔去跑跑。”林蔚芳开始接触跑步初期也是跑跑停停,并不是特别在乎跑步的规律。此时,她看到身边的同学能绕着操场持续跑3000米,自己也跃跃欲试,给自己订了个“3000米小目标”。“我这个人心态一直很好,别看只是跑了3000米,但是达成目标,就够我开心很久了。”林蔚芳对自己的首次“长跑”表现十分满意。

只要开始跑步,总不会缺少同

行者。林蔚芳开始接触更多跑步爱好者,也开始跟随浙大户外的跑友们出去跑步。“一开始参与的并不多,偶尔跟队而已,不过团队里‘大神’如云,我怕像我这样的‘菜鸟’会拖后腿,心里多少有些压力。”说起当初的“胆怯”,林蔚芳羞涩地笑了。“但是浙大户外的跑友们都十分热情,叫了我很多次,这又让我有些不好意思,慢慢地开始参与到他们更多的跑步活动中去。”

林蔚芳说,自己从最初只能跑3公里,到后来一小时能跑10公里,那种进步的喜悦无法用言语来形容,



这份收获正是身边这群跑友送给她的礼物。“跑出这个成绩又让我开心了很久。想想当初多少次想要放弃,大家在我身边不停地鼓励,才让我有了继续下去的动力。”

马拉松不再遥不可及

提到自己的“首马”,林蔚芳说自己也是被跑友们“忽悠”了去。“她们说我平时既然能跑15公里,那半程马拉松一定不在话下。一番‘怂恿’之下,我便报了名。”不过,报了名的林蔚芳依然忐忑,便暗自做起功课。“我在开赛前,就专门去到钱塘江边试跑,一边跑一边骂自己好端端地干嘛要找虐?”林蔚芳说当时那叫一个后悔,不过等跑下来后,林蔚芳心中有了底。果

然,半程马拉松并不是自己想象中的那样遥不可及。

“以前我看到路边有人一直这样跑个不停,觉得真是疯狂,还参加那么长的马拉松,换成我一定会跑出人命来的。”林蔚芳说,以前不理解的事,等到自己去做了,才慢慢感受到它的力量。

有了初次“试水”,林蔚芳的第二次“挑战”便是2016年无锡马拉松的全马项目。这次还出了点小

插曲,也给她上了一课。“途中脚不小心受了点伤,尤其是35公里后,几乎每一步都想停下来。”林蔚芳告诉自己,既然已经从起跑线上出发,那一定要坚持跑完,“如果中途退出,我担心我再也没有勇气站上起跑线。”最终到达终点的林蔚芳看到自己以4小时05分结束全程的成绩觉得不可思议,有些乐天的她几乎忘了伤痛,光顾着为自己感到骄傲。

畅享奔跑传递正能量

这次马拉松完赛后,林蔚芳休息了许久,这次经历也带给她一些启发,让她重新审视自己对待跑步的态度。“作为一名医疗跑者,总能观察到身边的一些跑友在初期对于跑步和比赛似乎处于一种狂热状态,总是想要去跑出更好的成绩。但是,其实这对跑者的协调能力、肌肉力量都有着很高的要求。”林蔚芳一直倡导大家不要拼命跑,而要健

康跑,否则一旦运动损伤,反而得不偿失。

“对我来说,跑步让我和大自然零距离拥抱,我享受跑在西湖的弱柳扶风里,期待看到西湖边升起的朝阳,更提倡大家能舒适、愉悦、安全地跑下去。”林蔚芳建议跑友们跟着自己身体节奏去跑,无需刻意去追求速度,跑着舒服就好。

每个月,林蔚芳都会跑个120

到150公里,速度不快,但是幸福感极高。比起自己收获的快乐,她说跑步给她带来的最大成就感就是影响了身边人。不少朋友、同事都是在她的带领下踏入跑步的行列。“就像是当初跑友们带给我的一样,我也要把这份正能量传递给更多人。”提到未来的目标,林蔚芳笑着说:“就想稳稳地跑下去,不受伤,跑出健康。”

乒乓球、气排球、柔力球样样精通

海宁“草根三球王”自费办赛热情高

“我们海宁硖石街道有个68岁的‘草根三球王’戴金荣,不仅乒乓球、气排球、柔力球样样精通,还热心于公益教学,自掏腰包办比赛。”海宁市老年体协副主席汪文奎介绍道。1米78的个子,一头乌发,一身李宁运动装,戴金荣看起来非常精神,根本不像是花甲老人。

乒乓球气排球,样样都能玩转

戴金荣从小喜欢乒乓球,1970年到黑龙江宁安县插队落户。因为在县农民乒乓赛上拿过冠军,被当地体委相中,当了少体校乒乓球教练。当时第33届世乒赛中国队载誉归来,李富荣带领郭跃华、梁戈亮到黑龙江来指导基层体校教练,戴金荣受益匪浅。

1980年,戴金荣返乡海宁,成了海宁纽扣厂一名工人,但他没放弃这个爱好,多次参加各类乒乓球比赛,获奖无数。1991年,他还成为海宁最早的业余乒乓球教练之一。

戴金荣接触气排球,还是退休赋闲在家的2011年。“当时硖石街道动员我参加气排球队。我开始还不想去,结果现在气排球成了我最喜爱的

运动。”

练气排球,戴金荣很刻苦。“早上6点半开始训练,我提前一小时到。一个人练对墙垫球,自抛自扣,作为主攻手,我每天起跳扣球不下100次。有人给我估算了一下,一年时间里我扣球有三万多次。”

还是在2011年,戴金荣又开始学竞技柔力球。这种球类似羽毛球的打法,但它又必须打得“柔”,打出圆弧。越是有挑战性,戴金荣越喜欢。他经常用50个柔力球进行高强度训练,独自一个人进行发球训练和步伐的配合。两年时间,他学会了竞技柔力球的全部技术。在2014年嘉兴地区比赛中,戴金荣七战七胜,保持不败纪录,被大家称为嘉兴地区柔力球男单一号。

戴金荣技术掌握得很快,2012年

海宁老年气排球队参加嘉兴市气排球比赛,他还是个替补,第二年就成了主力和队长。他灵活的步伐、出色的弹跳、快速有力的扣杀,成为队内核心。他率队一年一个台阶,并在去年登上嘉兴市冠军宝座,获得了参加今年全省老年气排球比赛的资格。

自费办场比赛,独乐不如众乐

在球友眼里,戴金荣性格开朗豪爽,为球队尽心尽力。他曾自掏腰包1千多块钱,给每个队员买了一套队服。

2015年1月8日,戴金荣还自己操办一场海宁市迎春气排球邀请赛。当时,除了海宁长安镇、硖石街道、海洲街道、盐官镇参赛外,桐乡和德清派队参加,搞了一天的活动,打了十场比赛,在当地引起了不小

的轰动。

“比赛场地是免费的。参赛队员管一顿两荤一素的盒饭,纪念品是一块毛巾,再加上些劳务费,花了5000多块钱,都是我自己出的。”戴金荣笑着说,“就为这件事,我老伴嘀咕了好几天。我就糊弄她说,钱都是企业赞助的。”

独乐乐不如众乐乐。戴金荣还担任海宁老年大学球类和拉丁舞老师,每周他要带乒乓球3个班、气排球1个班,柔力球1个班,拉丁舞1个班,课程安排得满满的。

“打球和舞蹈使我的生活很充实、快乐。”戴金荣说,打柔力球和气排球对老年人的身体好处很多,趁着自己还跳得动,多把技艺传给年轻一些的老人,为全民健身尽一份力。

(通讯员 于乐勤)