

爱跑步、爱公益,小女子身上蕴藏大能量 戴琳:跑步路上,相识即是队友,且行且珍惜

本报记者 洪 漩



工作时,她是杭州市一医院细心谨慎的气管镜专职护士;闲暇时,她是在全国各地奔跑不停歇的公益达人。在爱岗敬业的贴心护士和朝气蓬勃的运动健将之间将双重身份切换得游刃有余,戴琳告诉记者,跑步不仅让她精力充沛,更让人生都变得不一样起来。

文静女生变身运动达人

别看现在的戴琳是个身材健美、气色红润的姑娘,回忆当初,她有些不好意思:“其实以前我的身体很差,也是因为这样才读的护理专业。不过我到了医院还是常常请病假,往往一年两本病历本都被填得满满的。”

眼见自己把医院当家的架势也不是个事,于是戴琳下定决心准备用运动的方式来改变现状。“开始我每周去健身房锻炼,有氧无氧结合,瑜

伽、器械都开始练起来。那时候也逐渐开始在跑步机上跑步,但基本是5公里不能再多了。”戴琳说。

敢于尝试的戴琳很快把脚步从室内转移到了室外,第一次户外跑步的经历就是在秀美的西湖畔。2015年5月份,一场“帅跑杭州”的10公里长跑比赛在西湖边开跑,戴琳听说奖牌是电影《超能陆战队》中的“大白”玩偶,她便义无反顾地报名参加,并且第一次用脚步丈量了

西湖。“长跑初体验,原本是想来挑战一下自己,没想到跑下来居然一点也不觉得累。”

戴琳话锋一转,有些遗憾地说:“我原本冲着‘大白’去的,暖暖的‘大白’可招人喜欢了,哪曾想原来我报名的是精英赛组,而‘大白’却是接力赛的奖品。”虽说最终没能抱得心心念念的“大白”回家,但是这次体验依然给戴琳留下了美好的影响,也坚定了她跑下去的信念。

在跑步中化茧成蝶

2015年10月,杭州市一医院的爱跑俱乐部正式成立,戴琳担任副团长。在这里,她几乎倾注了大部分业余时间和精力。

“医务工作者是一个高强度高压力的团体,而跑步是我们一个很好的解压方式。在这里,年轻活力、乐观向上并且志同道合的同仁们可以一

起组队奔跑,缓解工作带来的疲惫。”戴琳告诉记者。

2016年9月,戴琳报名参加了人生当中的第一个50公里越野赛。对于跑龄不算长的她来说,这无异于一场“硬仗”。越野跑全程几乎都在翻山越岭,50公里长途跋涉让这个姑娘有些生畏。“只有上路后,才能体会到

那份艰辛。尤其是30公里处,我甚至萌生了放弃的想法。对于退赛还是继续,当时很纠结,所幸的是身边有经验的跑友们一直带给我鼓励,我就下定决心咬紧牙关,哪怕爬也要爬到终点。”队友的支持,加上戴琳本身要强的个性,最终她和伙伴们总算顺利完赛,甚至还取得了女子第七的好成绩。

用公益跑奉献更多爱心

作为医务工作者,戴琳更多时候在马拉松赛道上担任医疗跑者一职,只要有需要,赛道就是她的工作场。戴琳说:“通过这几年的跑马,我也结识了很多新朋友。对于我来说,擦肩而过的不是对手,而是队友。只要大家有需要,相信不仅仅是我们医疗跑

者,哪怕是普通跑友都会主动搭把手,互相关爱,互相分享。”

除了征战各地马拉松外,戴琳还一直坚持在参加公益跑,2015年至今已经先后参加过十余场公益跑。“海洋天堂自闭症儿童的公益跑、两届西湖女子长跑的视障陪跑、还有黑暗跑

团的多次陪跑,通过这些活动,让我结识了一群坚强的视障跑者,感恩于他们对我的信任,他们让我学会了如何勇敢地面对生活中的阴暗面,只要心里有阳光,到哪里都会有小太阳的。”戴琳说。

“真正的强者,不是没有眼泪的

人,而是含着眼泪依然奔跑的人。”戴琳对生活中的强者致以敬意,并告诉记者,未来她和爱跑俱乐部的小伙伴们一同携手更多的跑友,为更多需要帮助的人提供力所能及的帮助。“同一片蓝天下,希望能给他们更多的爱。”她笑着说。



90后东北姑娘让健美操、啦啦操在温州落地生根

3年前,刚刚大学毕业的王楚,循着内心的热爱,跟着丈夫一起,来到温州。看到自己热爱的健美操和啦啦操运动在温州几乎无人问津,这位90后东北姑娘暗自下定决心,一定要让这项运动在温州落地生根。

从办活动到办比赛,在他们的努

力下,这项原本在温州几乎“零受众”的运动,愈发受到家长的肯定和孩子们的喜爱。如今在温州,每个县市区都有学校在开展健美操啦啦操课程。

看着越来越多的孩子在舞动时绽放的笑颜,王楚觉得,自己的希望正一步步照进现实。

转战健美操 她收获了理想和爱情

2008年,健美操啦啦操在国内兴起,颇受欢迎。艺术体操出身的王楚决定转型健美操方向。由于长年练习艺术体操打下的良好基础,2011年,王楚报考北京化工大学健美操高水平运动队,被高考免试提前特招录取。就在这期间,她遇到了自己人生的伴侣——邹岩。

“考试那天,我是现场工作人员,当时看到她正在角落热身,几个动作下来可以看出功底非常好。”谈起两人的第一次相遇,邹岩还依旧历历在目。后来王楚顺利被录取,两人成了同队的师兄妹,经常一起训练。彼时

的邹岩已经是一名优秀的健美操选手,多次斩获国际大奖。

原以为大学可以轻松些,可令王楚没想到的是,运动队的训练强度更甚从前。“从小训练,有时候真的很想体验普通人的生活,能有课余时间逛街、喝饮料。”王楚说道。就在她想要放弃时,邹岩察觉到了,并在一起训练时给予王楚许多鼓励。“当时他跟我说,如果现在放弃了,就相当于放弃了过去十几年坚持的一切。”

在这样的鼓励下,两个同样对健美操抱有热爱的人互生好感,最终走到了一起。直到现在,王楚都称邹岩为自己的“恩人”,在她看来,如果没有当初的鼓励,她就不会在健美操这条路上收获这么多,更不会像现在一样当上老师。

一不做二不休 让健美操啦啦操在温州真正落地

2013年8月,邹岩大学毕业,开始面临未来人生的选择。华南理工、

西南交大等大学都向邹岩伸出了橄榄枝,但最终,他选择来到温州医科大学,成为了一名健美操老师。

为何在众多名校中,最终选择了温州?邹岩回忆道,因为一句话,让他最终下定了决心。“当时温医大的领导找到我,跟我说‘温州的健美操啦啦操未来肯定要发展,欢迎你一起。’”就这样,邹岩在温州落下了脚跟。等到王楚毕业后,也一并来到了温州,成了温州肯恩大学的一名老师。

说起为何要如此热心地去推广健美操和啦啦操,王楚笑着说道:“健美操、啦啦操这两项运动项目有着独特的魅力与艺术文化气息。它是力与柔的结合,健与美的合作,可以让孩子们在有趣的训练中调整形体,开发大脑灵活性,身体协调性,最重要的是,健美操啦啦操是一项拥有团队精神力量的时尚运动,动感的音乐,活力的律动能让人身心愉悦。”

(通讯员 邵晨婵 林如珏)

