

没有报酬,不包食宿 但杭州这位小伙偏爱做免费的马拉松“兔子”

马拉松兔子(配速员)是马拉松赛中的重要一环,而杭州跑友圈里,有一个跑友,成绩算不上牛,却偏偏喜欢全国各地去当兔子,开始跑步近3年,他跑了22场马拉松,有12场都是去当兔子的。因为经常在各大赛事露脸,他还被很多跑友称为“全国最帅兔子”。他大名叫沈昊泽,外号“乌贼”,28岁,目前是浙江移动公司的员工。



从186斤减到147斤 跑步的效果堪比整容

看着现在的沈昊泽,肯定想不到,1米85的他曾经是个180多斤的“胖子”。

沈昊泽说,在浙江师范大学读大学时,因为打篮球受伤导致了“肩膀习惯性脱臼”,不得不放弃了爱好。“那时候天天窝在家里,看看书什么的,胖得特别快。”沈昊泽说,“那时的我,不常出去玩,不爱社交,更不爱拍照,几乎没几张照片,胖到186斤之后,我就再没敢上过体重秤。”

“也就是从2015年开始吧,觉得自己不能再这么胖下去了,就和同事们一起开始跑步。刚开始我跟着他们练,不想丢人,就一路死跟,结果根本跑不动,跑个7公里就开始干呕。”沈昊泽说,“之后在大家的帮助下掌握呼吸,渐渐地能跑下7公里、10公里……就越来越上瘾了。”

2016年3月,沈昊泽跑了自己的首个半马。“报的是苏州马拉松,2小时30分完赛,那感觉,太爽了!”

但更让他惊喜的是身体的变化,跑步一年半,沈昊泽瘦了近40斤,“我现在差不多一直保持在147斤左右,瘦下来真的感觉整个人都不一样了,大家都说我像整过容一样。”

他现在每周都会4次慢跑,“一般就在西湖边或者钱塘江边跑。每天有空还会去单位的健身房练1个小时。运动已经成为了我的习惯,我享受运动带给我的改变。”



22场马拉松当了12场兔子 成了全国“网红”

当兔子有特权?“兔子就是为赛事服务的志愿者,没有任何报酬,组委会会提供和其他跑友一样的参赛包,有些组委会还提供食宿,但有些不提供,就和普通参赛者一模一样。”沈昊泽解释道。

“2017年我报名了无锡马拉松,很可惜没有中签。为了去跑锡马,我就报名去当配速员,没想到竟然选上

了。”沈昊泽说,“当兔子需要时刻关注跟着你的选手,需要关注速度,但是当你带领他们冲过终点线时,会有人专门过来和我拥抱道谢,这种感觉真的很好。”就是那一年的无锡马拉松之后,他就爱上了当兔子的感觉,“我现在非常感谢那次没有中签,让我走上了当兔子的旅程。”

“越野、马拉松我现在已经跑了

22场,有12场都是兔子。”“兔子”沈昊泽的名气越来越大,比赛中会有人专门跑过来合影,比赛结束后会有人在微博上专门艾特他表示感谢,“每当把他们成功带到终点,都让我有一种满足感,这是自己跑马拉松得不到的。去年我还被邀请担任悉尼马拉松的兔子,在以前的话简直不敢想。”

(通讯员 王萍琴)

麒麟鞭、双节棍、九节鞭样样精通,俯卧撑一次能做120个 杭州石桥有位爱习武的保安大叔

最近一段时间,杭州健身圈里有一位爱习武的五旬保安——麒麟鞭、双节棍、九节鞭,样样精通,跳绳能跳四五百下,俯卧撑一次能做120个。



这位“神鞭”保安叫李训明,52岁,身高1米70,像当过兵的体魄,挺拔,走路带风。老李说,他以前肚子大,又胖,锻炼以后,大肚子没有了,胸肌和腹肌出来了,平常人捶他几下都没事的。“我有150多斤,基本上都是肌肉!”有人试着朝他胸口捶了一拳,他一点反应也没有,像一堵墙。

老李在监控室上班,他从一只环保袋里拎出各种“神器”——三条鞭加一根双节棍,毛估估五六斤重。在接下来的5分钟内,老李表演了他的十八般武艺。他拿起双节棍,在门口有限的范围内,一甩一顿一夹,再配上他丰富的表情,酷炫;之后又拿出一根麻绳,在办公室蹦跶蹦跶跳起来;接着卧倒,要做俯卧撑。5分钟内,老李完成了包括武术在内的五项运动,脸不红,气不喘。然后掸掸衣服,去园区内定时打卡巡逻了。

在表演时,老李不小心露出的小腿,坑坑洼洼的,据他说是之前糖尿

病浮肿留下的。看他现在这么轻松地驾驭鞭子、双节棍,怎么也不会相信起来他是一个严重糖尿病患者,每天要打胰岛素才能维持。

老李白天要巡逻打卡6次,一次打卡就要走3里路(1.5公里),一天下来要走9公里,“以前走路都走不动,现在干啥都不觉得累……”

起初,他天天去河边跑步,有一次,看到一个老先生在练中华麒麟鞭,他当即停步,拜师学艺。打鞭有声音,他就是去虎山公园练其他项目,见缝插针,就地开练。渐渐地,身体越练越有劲,他又学了双节棍。如果不是每天早上要往自己的大腿上扎一针胰岛素,他几乎要忘记自己是个病人了。他也刻意回避自己是个病人,聊着聊着,他就会说,“你看我像是有糖尿病的人么?”

如今,老李每年复查两次,指标跟正常人一样。他说,有5年中没有什么大的病患。

(通讯员 金洁洁)

西湖边有这么一堂 “洋气十足”的早课 洋博士年年组团 来杭学太极

清晨的西湖就是一幅实景山水画,远处山体朦胧,近处湖水微漾。6点15分,在西湖名品街、音乐喷泉左侧的空地上,近30位老外整齐地排成几行,正跟着省武术涉外特级教练徐伟国一招一式比划着学练太极拳,而路过的游客和晨练者纷纷驻足用手机记录这堂“洋气十足”的早课……

这支队伍的带头人叫丹妮,今年55岁,是位医学博士,目前在纽约整脊疗法学院任教,习练太极拳已有25个年头了。

学汉语爱上太极拳 年年带队来西湖边学拳

1987年,丹妮来中国学汉语,第一次接触了太极拳。大学时学的是中医,于是练太极拳似乎是必然的事。后来当了学校老师,除了自己练,还带学生们一起练。从2000年起,几乎年年都要到西湖边学拳。

“这次一共来了30人,他们来自美国各个州,都是中医医生。只不过侧重的内容不同,其中好几个太极拳已练了近20年。”这个团队来到杭州后,只休整了一天,就出现在了西湖边的晨练点上,“8点钟我们要去医院里学中医,所以就把太极课选在早上6:15到7:15这个时段。半个月时间,一直要学到4月底。虽然早起有点辛苦,但大家可以学到更多东西。”

当天的学习内容是陈式21式太极拳,教练一边示范动作,一边用简单的英语进行解释。几遍打下来,看上去已经有模有样。两位站在左侧边上的洋妹子却仍不满意,把徐教练请到跟前,希望得到更细致的教学和辅导。

美国太极拳队伍不断壮大 治病养身功效得到首肯

“在美国,太极拳获得不同年龄阶层人的认可,爱好者在不断壮大中。”丹妮说。

据了解,现在纽约各个太极学校里都有大批的美国学生,有的太极班以美国学生为主,甚至太极学校教师也由美国人担任。一些医院也鼓励病人学打太极拳,因为据西方医学专家研究证明,练习太极拳对治疗心血管疾病,增强心肺功能,缓解颈、肩、背疼痛有显著疗效。

丹妮说,这次来杭的学生中文或许并不是很精通,但都是中医科班出身。在美国,已经有很多中医经典被翻译,但要准确记住所有针灸穴位,绝对不是件容易事。

而对于一名中医师来讲,太极拳运用了中医的经络学说,几百年来又深深扎根于中医学中,在延年益寿、强身健体、预防保健等方面起到了良好的作用。“学这门功夫,不仅对中医水平的提升有帮助,同时对自己的健康很有帮助。”

(通讯员 杨静)