

与更多人分享跑步的快乐 吴彦艳:跑马路上遇见更好的自己

本报记者 余敏刚

“

微信朋友圈里,吴彦艳经常发布她在世界各地跑马拉松的照片。形象气质颇佳的她,引得众多跑友纷纷点赞。不过吴彦艳并不满足于此,她的愿望是让更多人加入马拉松大家庭。

”

Part 2 收获健康更收获快乐

吴彦艳打开手机相册,里面存着很多马拉松比赛的照片,一幕幕跑马的场景似乎重现在她的眼前。当看到一张奖牌合集的照片时,她有些感慨:“2015年春,在扬州举行的鉴真国际半程马拉松,我拿到了人生当中的第一枚马拉松



奖牌,握着那枚闪闪发亮的奖牌无比激动,也萌生了搜集跑马奖牌的想法。”之后几年,吴彦艳陆续参加了全国各省市的国际马拉松赛,奖牌也随之多了起来。最近两年,在朋友们的鼓励下,她又开启了马拉松国际之旅,先后去过日本、泰国、希腊等国家。

和很多马拉松运动参与者一样,吴彦艳从运动中收获了更健康的身体,现在的她比原来瘦了很多,浑身上下透露着一种属于运动者的精干和魅力。

不过,吴彦艳觉得,马拉松带给她的不仅仅是减脂减肥和身体健康,更有精神层次的收获。“你会

从中感受到一种快乐,是专属于跑步的快乐,还有很多心态上的感触,包容、乐观、积极向上,以及友情。当一群人陪伴你跑完一场马拉松时,那种感受可以说终身难忘。”吴彦艳说,一个真正的跑者,会从跑步中感受到快乐,同时又愿意将这种快乐传递给更多人:“帮助别人感受到跑步的快乐,会让自己得到更多快乐。”

Part 1 工作再忙也要坚持跑步

吴彦艳是义乌人,对于跑步可以用两个字形容:痴迷。平时出差住酒店,她会在周围跑一圈欣赏风景,为了跑马还特地请假飞往世界各地。其实读书的时候,吴彦艳就是运动健将,多年来虽然在各地生活、工作,热爱运动的好习惯却始终没有改变,即便工作再忙,她都会早晚沿着河边慢跑一个小时。

2014年,一个偶然的机会,吴彦艳接触到了马拉松。因为每天坚持跑步,她认识了一些跑友,大家觉得她跑得还不错,就建议她尝试跑马拉松。在大家的鼓舞下,吴彦艳报名参加了当年的杭马。“我记得第一次只跑了10公里,而且跑步过程很‘虐’,一开始真的挺难适应的。不过坚持跑下来之后,觉得很有成就感。”可以说,这次杭马经历使她与马拉松结下了不解之缘。

Part 3 让更多人爱上马拉松

如今,“跑马”已经成为吴彦艳的一个标签,因为跑马,她认识了各行各业、五湖四海的跑友。因为每个人都不相同,经历也不一样,看同一个事物,逛同一个地方,都会有很多不同的观点产生碰撞,这给了吴彦艳思考问题的新方式,提高了眼界。

现在的吴彦艳,不仅是一名马拉松跑者,还是一名跑步运动的推广者。她是杭州跑马群的活跃分子,有空还会主动联系各

地跑团。目前,吴彦艳和她所在的跑团正在积极筹办各种民间跑步活动,希望把更多跑团聚集到一起,大家一起努力,让跑步的环境越来越好,跑步的氛围越来越棒。

“我把跑步当做爱好,在我的能力范围内,尽可能为跑者做点事,为这项运动推广服务。”吴彦艳觉得,只有这样,跑马才能长久,才会有越来越多的人喜爱跑步,进入马拉松运动的大家庭。



一场大病引起人生转折 甬城大叔苦练健美30年初心不改

在网络上搜索“吴忠梁”3个字,可以发现与之相关的称谓有“健美明星”“体育名人”等,这是一个土生土长的宁波人利用业余时间,投身健身健美运动30年的汗水结晶。自从与健美运动结缘,吴忠梁通过自学与拜师相结合,练就一身本领,拥有了力与美的体格。



因病“结缘”成为健美明星

上世纪80年代,宁波很少有人关注健美这项运动,吴忠梁却因为一场大病与之结缘,在这之后,他不但身体日渐强壮,还一步步成为健美明星。

“如果不是因为得了甲肝,我当年就去参加高考了,或许就不会和健美结缘。”30多年前,一场大病改变了吴忠梁的人生轨迹。甲肝治好,他的身体状况变得很差。于是,吴忠梁开始注意锻炼,一方面希望增强体质,另一方面,个子不高的他希望自

己能够练得更壮、更结实,以便尽早找到工作。“当时没有老师,健身书籍也很少,基本就是自己练。”吴忠梁说,最初的器材主要是附近学校的单杠、家里的杠铃、拉力器等。也就在这个时候,他有了健美的概念,有了第一个偶像——好莱坞电影明星阿诺·施瓦辛格。

家人曾担心大病初愈的吴忠梁锻炼得“用力过猛”,有一次他在家练胸肌,手上的器材甩出去打碎了父亲

的一个古董花瓶,为此受到了家人的批评。不过吴忠梁依旧不改初心,他开始收集国外的健美杂志,看医学方面的书籍。“练健美不仅要练,还要吃,也就是要补充蛋白质,但是当时家里穷,吃不起鸡蛋,我就排队去买豆浆。”

1984年,吴忠梁遇到了在体校担任举重教练的郁延年老师,便跟他开始了专业的健美训练,从此进步更为迅速,各类比赛的小奖大奖拿了无数。

致力于推广健身健美运动

刚开始参加比赛时,吴忠梁没有资金支持,都是自费,后来,他所在公司的管理层为他对健美事业的执着而感动,出资支持他外出参赛。如今,吴忠梁每年都要筹集资金组团带队参加全省乃至全国健美比赛。赛场上,吴忠梁依旧显得年轻,他说“60岁以后继续参加比赛”是自己的努力目标。

为了推动健身健美项目在宁波的发展,吴忠梁从1993年开起了“忠梁健身房”,推广相关知识和理念,吸

引了一大批志同道合的健美爱好者走进健身房。练习之余,吴忠梁还自编自排节目,与同伴们一起参加各类健身表演、健身指导等社会公益活动。2013年,宁波市健身健美协会成立,吴忠梁成为协会首任法人代表兼秘书长,除了教练员、运动员之外,他又多了个社会体育公益人员的身份,2015年以来每年都组织举办健身健美锦标赛。

草根硬汉的故事,让吴忠梁在2012年被评为浙江省“民间体育风

云人物”。在他的影响和带领下,宁波业余健美选手人数日渐增多,成绩也越来越出色:2016年浙江省健身健美锦标赛中,宁波队获得团体第二,吴忠梁是元老组冠军;2017年浙江省第三届体育大会获得一金一银,吴忠梁被评为优秀领队教练员。“2015年开始,我受中国健美协会委托开办中国健身教练培训基地,我希望宁波有更多健美教练涌现。”吴忠梁说。

(通讯员 戴 斌)