

十多年前差点因病不能行走,如今康复跑遍各地越野赛! 周日菊:在奔跑的路上永不停歇

在温州跑友圈中有这么一位跑步达人,十多年前她差点因病不能行走,现如今却靠着双腿完成了8项越野跑赛事,奔跑里程近千公里。她叫周日菊,大家都称呼她为“菊子”。菊子说,因为那次生病,让她爱上了运动,也让她的生活有了脱胎换骨的变化。



12年前身体亮起“红灯”

要是回到12年前,菊子绝对想不到自己现在的生活会如此精彩。那时的她正经历人生最艰难的时期,因长时间坐着办公,突然有一天她的身体出现了问题,“左脚发麻,使不上劲,连走路都吃力,有一天还突然晕倒。”菊子赶忙就医,诊断为腰椎间盘突出压迫神经。

“那时感觉天快塌了,想到自己以后可能要瘫在床上要人照顾,特难受。”当年的她才30出头,身体问题让她觉得生活无望。

为了恢复正常的生活,菊子试过针灸、中药、按摩,还去正骨,症状虽有所缓解,但却无法根治。在尝试过所有治疗手段后,医生建议菊子试试锻炼,首选项目就是游泳,“都说游泳运动损伤小,但是我实在太怕水了,总学不会,只好放弃选别的项目。”在尝试游泳失败后,菊子听从了医生的建议,每天定时健步走。

重拾健康爱上户外穿越

功夫不负有心人,经过4年的治疗和康复训练,菊子的身体有了很大的改善,她说能康复得益于每天风雨无阻的持续训练。

每天去江滨路散步,周末有空和好友去附近的景山公园逛逛,运动量

没有固定,全凭当天的身体状态来决定。久而久之,菊子左腿酸麻的问题缓解了不少,在一次偶然的机会让她接触到了户外运动。

加入了户外群后,和驴友们一起玩峡谷穿越、瀑布速降、山林攀岩,温州地区的卧龙峡、绝望谷、龙湾潭,青田的仁官峡谷等地,都是菊子经常玩户外的线路。

从户外探险再到马拉松

接触马拉松,也是一次巧合,2014年某天,菊子正和驴友在大罗山徒步游,恰好遇到了同行一位户外爱好者,对方见菊子脚步利索,便问她是否有跑过马拉松赛事。

那时的菊子虽有户外运动经验,但却从未有过长距离奔跑的经历,得知马拉松赛事在训练和比赛中有很大的乐趣,于是菊子便上网搜索马拉松,很快便决定报名参加江苏常熟马拉松跑。

“当年报了半马,对21公里也没有清晰的概念,但还是决定试一试。”菊子对任何新奇的运动都有着强烈的好奇心,虽然当时全国各地马拉松

赛事呈井喷状,但对于菊子而言还是全新的事物。

一年后,她所参赛的级别呈现量变态势。2016年3月,她参加了杭州100公里越野跑。10月,参加了龙泉千八越野跑,虽然只有50公里,但那天恰好遇上大雨天,恶劣的天气极大地增加了完赛的难度。

除了越野跑“大神”的身份,其实菊子现在生活是以山岭为伍、河流为伴。她的梦想是今年参加八百里流沙赛,这是每个越野人最向往的一条线路。自带导航、全地形、高海拔、自补给、不间断是比赛的难度,也是最吸引她的,而且比赛中还有国内外顶尖的越野跑高手,能够让她不断去挑战,去享受挑战成功的幸福感。

(通讯员 徐家琪)



摸爬滚打近20年,只为坚持梦想 何昊天:不断超越自我,为篮球而生

5月中旬,第21届CUBA32强火热开打,浙大男篮一路过关斩将,成功闯入全国8强。浙大男篮在这个夏天带来太多震撼和惊喜,走进更多人的视野,而作为队长和主力,何昊天无疑是球队中闪亮的存在。

提起何昊天,各种标签随之而来——浙大男篮队长、球队主力、“杭州球王”单挑赛首周冠军。与球场上的霸气侧漏不同,在球场外第一次与何昊天见面,笔者觉得他是个温柔沉稳、笑容干净的男孩。



欲戴王冠,必承其重

5岁半时,何昊天首次接触篮球。因为体弱多病,在母亲一位同事的建议下,他开始了以锻炼体质为目的的训练。对于那段时期的训练,何昊天回忆说,当其他小伙伴在球场上玩耍时,只有他一个人被要求在角落里不断练习运球。4年里,他重复着枯燥的运球练习,他笑道,那个时候几乎每天要挨父亲和教练的打。也就是在那个阶段,他对篮球产生了抵触:“为什么别的小朋友那么开心,我要受这么多苦?”

如果说和篮球的结缘更多是屈于父亲的严厉,那么真正让他走进篮球的世界是发自内心的热爱。初中时他进入辽宁篮球强校——沈阳市126中,并开始上场打比赛。“我享受球场上的竞争,逐渐从心底爱上了篮球。”此时他无需父亲督促,开始主动给自己加练。后来他以优异的成绩及体育成绩先后进入沈阳二

中、浙江大学,并因扎实的球技和对篮球的热爱成为CUBA球场上耀眼的存在。

正如通往山顶的小路荆棘丛生,何昊天的篮球生涯也并非一帆风顺。说到打球遇到的困难时,除了粉丝记挂的腰伤,他提到自己在大一时期曾一度迷茫,“北方队员高大,打法相对粗糙,而浙江的打法灵活,刚来到浙江打球很不适应。很长一段时间我找不到打球的节奏,有时怀疑自己不适合在大学的体系中打球。”尽管已从当时的困境中走出,他对这种感受依然记忆犹新。

独燕不成春

作为浙大男篮的队长,何昊天的言语总能让人感受到一种发自内心的担当与责任感。而在谈及自己喜欢的球星——同样来自辽宁的郭艾伦时他的神情严肃了很多,他认真地解释:“郭艾伦很有担当,在关键时刻能站出来带领大家把一场场

比赛拼下来,也是如愿以偿夺得了总冠军,所以我特别喜欢。”

在何昊天眼里,团队大于个人。2016年和广东工业大学争夺东南王的比赛中,主力中锋在半决赛中受伤,浙大以2分之差惜败,错失东南王。因此尽管个人发挥甚佳,但因球队输球,他“开心不起来”,这也是近几年来他印象最为深刻的比赛。

一半海水,一半火焰

何昊天的性格里张扬与含蓄并存,炽烈与温厚同在。动时,他能在球队饭桌上笑话讲不停,静时,他能在寝室阳台上独自看书、喝茶,晒着太阳过一天。

除了篮球上的精益求精,学业上,他以普通生的标准要求自己,中考以700分的高分(满分760)进入沈阳二中,高考时仅差一本线4分。虽然文化课成绩在运动员里出类拔

萃,但他还是为高中阶段因训练强度加大导致的成绩下滑而深感遗憾,因此进入大学后苦背单词。谈到背单词,他有些不好意思,因为之前必须全身心备战CUBA,进行封闭式训练,他坦言自己已经有一个月没认真背单词了。说着,这个羞涩的大男孩揪了揪自己的头发。

何昊天本科4年在篮球上全心投入,没有多想别的东西,对于未来的规划,他说只想在剩下1年里,好好沉淀下来,永远保持低调与沉稳。好好努力、奋力拼搏,永远坚持自己最初的篮球梦!

(通讯员 陈琪)