

陈建辉:我从黑夜里走出 想带着更多人动起来

本报记者 徐萃萃 应宇康

“现在能走路了那一定要加油,多练练多动动。实在不行就把我微信推给他,我来跟他说说。”这位正在鼓励别人运动的大哥名叫陈建辉。

9年前,40岁出头的他因为突发脑出血卧病在床,几近瘫痪,生活一度不能自理;近日,他却因为一个在跑团奔跑的视频出圈,杭州跑友们纷纷为他的“奇迹”点赞。



从前能打车就不走路 病倒后凌晨两点起来练行走

身高1米78,体重130多斤,健谈、乐观……初见陈建辉,很难会有人将他与肥胖、中风等词语联系在一起。他告诉记者,2013年发病前自己比现在重50多斤。“那个时候觉得自己身体好,整天吃吃喝喝,还经常熬夜吃夜宵,别说运动,走路都很少,能打车就打车。”

回忆起那段时光,陈建辉言语中都是后悔:有一天,他在洗手间突然晕倒,送往医院被诊断为脑出血。保守治疗无效后进了抢救室,而后又在重症病房呆了大半个月。陈建辉说,第一次从病床上醒来时是崩溃的,感觉这辈子可能就

这样躺在床上。

好在,转折点没有太晚到来——出院后陈建辉去到康复中心,在护理人员的帮助下,尝试做一些简单的恢复性运动,扶栏杆走路、踩踩脚踏板、做做手臂伸展……就是这些简单的动作让陈建辉看到了希望,身体的变化也让他感受到了运动的美好。

回家后,没有了专业设备和医护人员,陈建辉的康复之路又多了些困难,但对这位东北大汉来说,更多是不甘,“我经常半夜两三点睡不着觉,干脆就爬起来走路,扶着墙或者扶着轮椅走。”

从一个人夜里行走 到一群人一起奔跑

偷偷学走路,陈建辉坚持了半年。虽然姿势不好,但这种“重获新生”的感觉让陈建辉有了勇气和坚持的理由。之后,他开始在亲人的陪伴下逐渐走出家门,慢慢放开轮椅,走得越来越顺,肢体也越来越协调。

2017年,他开始尝试爬山,后来,又开始跑步。“最开始只能跑100米,但现在我最多跑过23公里。”他说佩服自己,做到了大多数病友甚至很多身体健康的人都做

不到的事情,也感谢自己成为了比想象中更好的自己。

如今,陈建辉还加入了不少跑团,钱江龙跑团、爆米花跑团、阳光跑团……这些杭州跑友耳熟能详的队伍里,你都能找到他的身影,大家亲切地喊他“辉哥”。最近,陈建辉正在挑战跑团的“520”毅力跑,每天清晨到杭州大运河亚运公园跑5.2公里,打卡100天。他说,跑步对自己而言就和吃饭一样,少一天都不行。

他从黑夜里走出 想带着更多人动起来

在采访期间,还有跑友因为亲戚遇到了跟陈建辉此前相类似的情况,打电话来向辉哥咨询经验。“经常会有来讨教经验的,其实无非就是坚持。”陈建辉抬起胳膊、掀起裤腿,胳膊肘、膝盖上都是一个已经有些褪色的疤。

经历过所以更能感同身受,现

在的辉哥时常用自己的乐观和积极,去鼓励那些需要运动却不愿意尝试的人,通过自己的故事让他们认识到健康的重要性,也用自己的经验提醒他们,运动除了坚持更要合理,摆正心态很重要。

9年的时间,从深渊看到希望,从低谷向上攀爬,陈建辉做到了。

赏西湖景,走健康路 金融人士毅行共走“创业路”

本报记者 华雨晨

本报讯 日前,第三届“白沙泉金融圈公益健行”活动在杭州落幕。来自杭州市西湖区白沙泉并购金融街区的企业代表及各类金融机构代表、徒步爱好者齐聚于此,共计百余人参加本次活动。

活动当天,大家情绪饱满、热情高涨地从白沙泉并购金融街区老曙光路出发,途经曙光路、保俶路、北山街、浙大路,最后回到白沙泉并购金融街区老曙光路口,全长

7公里。大家沿路感受西湖风景的美好,尽享体育运动的乐趣。

在本次活动设置的断桥打卡处,选手们纷纷露出北山街道以及白沙泉标识元素与断桥合影。在西湖美景中挑战自我,突破耐力极限。在运动、健身、赏景的同时感受毅行精神。跑友们纷纷表示,在毅行中共进退、相扶持,表明“创业路上,你不是一个人在战斗”,体现“团队、坚持、共赢”的理念。

温岭黄金海岸跑山赛重燃战火

受疫情管控影响推迟了两个半月的2022温岭黄金海岸跑山赛,6月26日早晨在松门镇洞下沙滩重燃战火,吸引了来自国内外的1253名选手报名参赛。

早上5点,正值日出时分,随着起跑枪的响起,一千两百多名运动员从洞下沙滩热血出发。据了解,由于气温高,本次跑山赛的全程组由原先的60公里,降到了30公里,共设置了三个组别,分别是全程组、半程组和体验组,其中全程组和半程组有843人报名,体验组410人报名。

运动员在赛道上激情奔跑,松门当地的村民也给予了热情助跑。在小交陈村,村里扛出大鼓,敲锣打鼓为参赛选手加油助威。一些村民还站在警戒线外,挥舞着小红旗,为运动员送上祝福。经过激烈角逐,来自贵州的管油胜以2小时47分54秒获得男子全程组的第一名,女子全程组第一名是贵州的马拉松运动员王敏,她的成绩是3小时23分02秒。

“这里的环境太好了,有山有海,我是跑马拉松的,长期在高原参加锻炼,我感觉跑得很轻松。除了这里环境好,今年赛事主办方提供的志愿服务、后勤保障也很棒,真得要为他们点赞。”跑友王敏说。

温岭市体育事业发展中心党组书记、主任周航辉表示,温岭黄金海岸跑山赛已经连续举办了5年,这个赛道是全景式的山海跑道,60%都是环海的,这几年报名非常火热。

据了解,温岭黄金海岸跑山赛始创于2017年,是国内优质滨海越野品牌赛事之一。赛事深挖温岭山海资源,以石屋民宿、滨海绿道为亮点,展现黄金海岸赛道的独特魅力。该赛道是中国大陆唯一沿海越野赛道,沿途风光旖旎,可媲美香港百公里的山海全景赛道。去年,黄金海岸休闲之旅项目还入选了“2021年度长三角地区精品体育旅游线路”。

(通讯员 江文辉)



动若脱兔

6月25日,平湖市总工会助力徐家埭村基层党建示范点建设主题活动暨市第二届职工棒球友谊赛在林埭镇徐家埭棒球场隆重举行,同时也作为平湖市第八届职工文化节的开幕式。

通讯员 张琛

美丽舟山互动打卡千里行 500跑友用脚步丈量乡村土地

6月25日,500余名户外运动爱好者齐聚舟山普陀海岛田园综合体,参加“运动振兴乡村助力同舟共富”2022美丽舟山千里行第一站(晨茅)活动。大家用脚步丈量乡村土地,以互动打卡的形式,感受乡村自然景观和人文气息。

当天上午8时许,活动参与者伴随着铿锵有力的舟山渔鼓声从田园综合体出发,途经平地水库、海上玫瑰园、乡逸葡萄园、回龙庵、庐下叙、黄杨尖景区,全长5公里,最终抵达路下徐。途中设有3个打卡点,参与人员沿途用手机拍照记录美景,集齐相应美

照数量,配文活动主题,定位打卡点后上传至朋友圈,出示朋友圈,可获盖“通关印章”一枚。

活动以“运动振兴乡村,助力同舟共富”为主题,与乡村体育旅游目的地、精品路线、环浙步道、特色海岛相融合,旨在将体育消费场景与亲子互动、户外游憩、田园生态旅居、海岛微度假等业态叠加,促进乡村产业融合、产业提升。

从美丽乡村展茅起步,至此,“运动振兴乡村 助力同舟共富”2022年美丽舟山千里行活动拉开序幕。

(通讯员 沈慧萍)