



曾经最怕体测,如今对马拉松上瘾 跑步瘦身50斤,海宁民警完成“逆袭”

本报记者 洪漩

“ 网上有人提问:减肥和戒烟,哪个更难?有网友回答:“只要有一件做成了,你就会发现人生好像打开了一扇天窗,任你飞翔。”对此,海宁跑友沈燕青则用个人经历诠释“答案”,“都不难,自律给我自由!”从曾经的170斤到现在的120多斤,沈燕青在运动减肥的路上找到了更好的自己。



体检报告不敢看 曾最怕体能测试

曾是一名退伍军人的沈燕青,如今在海宁当地铁路派出所,担任民警,日常从事刑侦工作。他出生于1973年,今年51岁,不过,单看健硕匀称的外表,说他三十多岁也有人信。

事实上,2009年之前,沈燕青的体重一度达到170斤。“刑侦工作常常食宿无定时,经常加班加点,作息不规律,体重上升不说,单位体检时还发现各项指标也都不理想。”沈燕青回忆,那段时间时常精神不济,与犯罪嫌疑人搏斗后明显浑身酸痛。

沈燕青说,当时最怕体能考核,一次一千米跑步测验,他甚至只完成了一半便昏了过去,被同事架出了赛场。“我意识到再这样下去人要‘报废’了,于是下定决心,必须减肥。”

制定瘦身计划 两年狂甩50斤

为了找回积极健康的身体状态,

沈燕青一头扎进了健身房,还尝试跑步。“起初,给自己定下了5公里的小目标。但开始后才发现,一公里都费劲。400米的标准操场,我跑完一圈就不行了。”

不过,凡事贵在坚持,沈燕青给自己定制了“早睡早起+合理饮食+科学运动”的健康生活准则,每天早上四五点便起来去鹃湖晨跑,风雨无阻。饮食上也为严格,夜宵戒了不说,更是在持续很长一段时间内没有吃过猪肉偶尔有几次食用鸡胸肉。

两年下来,腰围从先前的两尺八寸半减到了两尺二,体重也瘦下来将近50斤。“朋友们看我瘦了一大圈,还以为我得病了,纷纷劝我去医院看看。”在众人的“关爱”下,他最终还是去医院做了体检。“拿到报告那一刻,我乐了,所有指标都恢复正常,非常健康。”

对跑步上了瘾 向着“破3”前进

跑了几年,沈燕青坦言,再也不用设置起床闹钟,生物钟已然形

成。同时,健康的饮食习惯也已养成,不必刻意节食,体重也稳定在126-130斤。

通过多年跑马,沈燕青发现,身边跑友日趋增多,马拉松运动被更多人喜爱。“我一开始对马拉松并不了解,人生的首马是2015年在海宁盐官百里钱塘观潮景区举行的本地马拉松赛事,记得当时分为5公里和半马组别,我跑了5公里,拿了第二名。”

这次经历后,沈燕青加入了彼时只有几十位成员的海宁跑吧。“当时也没想到日后海宁跑吧会发展壮大到如今的规模。”沈燕青笑着说,随着和大家结伴运动,他的跑程也不断增长,一个月跑400多公里的他一直是跑吧中的“积极分子”。

如今,沈燕青的全马个人pb是在2021年徐州马拉松赛上取得的3小时14分29秒,他说,自己已不是停留在减肥跑步的初级阶段,而是有点‘发烧’,对成绩的渴望让他动力无穷地继续跑下去:“下一步,瞄准‘破3’目标一往无前。”

陆天林 60年花式健身伴人生

通讯员 张承德 本报记者 洪漩

院子里摆放着自制梅花桩、单杠、双杠,屋子里则有太极拳剑、刀、扇、臂力器、吊环、俯卧撑架以及练瑜伽辅助器材等……这可不是健身房,而是海盐泰山新联村退休教师陆天林的家。“我今年虚岁79,不过,身体年龄最多60。”一直以来,老陆以他参与项目众多、方式多样,又长期坚持被誉为花式健身达人而闻名乡里。

“病主”的逆袭

青少年时代的老陆,身子骨弱,曾多次外出求医,却收效甚微,长时间带着药罐上学读书,还被同学们称为“病主”。

在海盐中学就读期间,陆天林偶然看到了部队的冬训场景。彼时,已是深秋初冬,同学们已穿棉袄了,可战士们训练归来,聚集在盐中大井台旁洗脸擦身,这一幕深深触动了陆天林。他羡慕的同时,暗暗发誓要像战士一样锻炼身体。“从那时候开始,我便学着战士一样,坚持用冷水擦身,并且每日锻炼身体。”

自此后,早操、体育课、课余时间,陆天林都一丝不苟地参与锻炼,每天早上还从校门出发来回跑步于秦山落塘。“单程六里路,我记得那时候没钱穿球鞋,都是穿着布鞋跑步,

很快就跑坏了好几双。”

进入高中后,陆天林对体育的兴趣爱好与日俱增,各种体育项目抢着参加,单杠、双杠、爬杆、跳跳箱、跳山羊都不在话下。“很多时候,体育老师都会把我当成标兵,让我给同学们做示范。”

常被问:“你是体育老师?”

1968年,陆天林应聘从教,在海盐官堂中学教语文、社会学科。不过,他的体育锻炼却从不间断,工作之余充分利用校内资源参与运动,跑、跳、掷项项参加,篮球、乒乓球、冬泳样样喜欢,还学会倒立行走、前屈弯腰、压腿劈叉、胸腹压腿、头顶脚面、一字腿前后转、两指俯卧撑等难度较大动作。

“有时候,学生放学了,我一个人把扶梯把杆当成健身器械,在那压腿拉筋。我当时还可以在单杠上连翻

20几个跟斗。”下班回到家的陆天林也离不开体育锻炼,时常抱着家门口的石狮子练举重。陆天林笑着告诉记者,自己曾无数次被人误以为是体育老师。

加入老年大学“深造”

退休后的陆天林时间宽裕了,每天参加锻炼的时长高达五六个小时,而他的不少器械都是“家庭自制版本”,例如用砖块堆叠的梅花桩,简易焊接的单双杠等等。刚退休那几年,老陆的锻炼形式还讲究力量和强度,但是随着年岁渐长,他更加注重耐力和柔韧,“不能逞强,得找适合自己的运动方式,强度上也要更有分寸。”

除了太极拳、健身气功等常规课程外,老陆还报名了老年大学的瑜伽课。十年间,老陆从零起步一路成长,身体越发柔韧,技术不断提高。老陆多次与队友参加市县和老年大



学举办的各类展演和社会公益活动,当地瑜伽协会还将老陆评为优秀学员,并为其颁发指导员证书。2017年,老陆创编了适合老年人锻炼的居家健身三法,根据老年人的切实需求,近几年又不断充实提高并增编了一些新动作。

如今,村里村外的“老年交”“忘年交”经常登门拜访求教取经,老陆总是用心示范传授辅导。让更多人感受体育运动意义是老陆最高兴的事。他笑着说:“健身锻炼,任何时候开始都不晚!肯吃苦,能坚持,就会出效果!” (照片由受访者提供)