# 永嘉爱跑步的理发师跑完百场马拉松

本报记者 洪 漩

“60岁之前完成人生百马,我的诺言终于兑现!”5月26日,兰州马拉松落下帷幕,来自永嘉的59岁跑友、永嘉县长跑协会会长郑建勇,跑完自己的第100个马拉松。

## 因亚健康开始跑步

郑建勇是一位理发师,也是一位业余跑马达人。他身材匀称、肌肉紧实,从外形上看,至多40来岁。“我最胖的时候体重84公斤。”郑建勇回忆,1991年,女儿才几个月大,自己与妻子在贵阳开理发店,忙碌时误了饭点是常态。

不良的饮食习惯与作息,很快让27岁的郑建勇有了亚健康困扰。“当时甚至影响到家庭与事业,于是我就去看中医,还以为要抓几贴中药,结果就俩字——运动。”自此后,郑建勇将跑步加入生活日程,每天清晨在理发店附近的学校操场刷圈。从一开始的三五公里,到后来的十公里打底,坚持了一年多,体重减下来30斤。“除了跑步,我还调整了饮食结构,并且专门购买了运动方面的书籍,科学健身,避免损伤。”

## 从跑协成员到会长

2003年,一场温州大罗山登山赛招募选手,他报名参赛并取得了亚军。“当年我先报名参加了杭州西湖20公里长跑赛,之后又在厦门参加了人生首个半马。2005年,我报名了上海马拉松和北京马拉松的全马,在赛道上经受住了心理和身体的双重考验,顺利完赛。”

当时,永嘉并没有跑协,一直埋头狂奔的郑建勇也未曾想过有朝一日自己会参与本地跑协的筹建。2005年6月,他穿着2004年厦马的运动服在家附近晨跑,被人一路“尾随”到理发店。“当时有位老大哥叫王敬群找我理发,因为是资深跑友,自然地和我聊上了跑步的话题。”当王敬群得知郑建勇是温州跑协成员后,反问到:“我们永嘉是不是也能成立一个跑协?”经过一番准备后,他和王敬群提交永嘉县长跑协会成立的申请报告,并开始招募会员。“那候还没有微信,我大清早给晨跑的市民发传单,邀请大家加入。一个月不到的时间,批复下来了,自此永嘉跑友们有家了!”

## 60岁完成人生梦想

永嘉县长跑协会成立初期,郑建勇担任副会长,带队到大连、扬州、上海等地参赛。身兼副会长、领队、选手,保障着成员跑马的方方面面。对跑马爱得疯狂的郑建勇,将妻女也拽进了跑步大军,“以前老婆反感我出去比赛不顾店,现在全力支持我的梦想,甚至如今她和女儿也能轻松跑完半马。”

跑马多年,郑建勇眼见着马拉松赛事蓬勃发展、遍地开花,忍不住感叹:“跑友装备改头换面,运营机构服务专业,品牌赛事一签难求……”当越来越多人投入这片奔涌的人潮时,他始终保持冷静的头脑,“盲目追求个人PB,疯狂堆积跑量导致受伤的例子比比皆是。跑步的初心是健康,量力而行、安全完赛、平安回家才是最好的成绩。”

多年前,有人问他的目标是什么,并不刻意追求速度突破的郑建勇脱口而出:“60岁之前完成人生百马。”如今,郑建勇兑现承诺,并定下了新的目标,“80岁还能跑全马!”

# 一决高下 长兴上演“武林大会”

参赛选手中年龄最小的仅6岁,最大的78岁…… 5月26日,2024年湖州市第十六届传统武术比赛在长兴体育中心开赛,吸引了全市各区县24支参赛队伍484名武术爱好者同台竞技。

开幕式上,欢庆腰鼓、非遗文化——南山绵拳等节目一一登场,还有百人共同展示健身气功八段锦,不同年龄段的选手在比赛中相互学习、交流技艺。

大赛设置了单练拳术、单练器械、双人对练徒手、对抗搏击展示等7个项目分类和太极拳、木兰新拳、长拳、少林拳等1074个武术项目类比赛。“带着孩子来参加比赛才发现,有这么多练武的小朋友,基本功扎实、有力量有气势。有差距才能更好激励孩子,还是挺有收获的。”一位观赛的家长表示。

比赛现场,各队优秀选手齐聚一堂,“踢打摔拿”绝招频出,一招一式虎虎生风,展示了武术散打运动的魅力,呈现出一场精彩绝伦的体育赛事。咏春拳选手王旦旦说:“学习咏春拳已经两年了,之前还学过武术套路。能够和不同水平的选手交流能学到很多。”

“下半年我们还要举办一场长三角武术馆校武术邀请赛,邀请长三角41个城市的武术馆校同台切磋技艺,要结合赛、文、娱的特点,同时邀请中国武术专家以及一些重量级人物来湖州,扩大大赛影响力。”湖州市武术协会秘书长姚国荣介绍,希望本次赛事能够成为激发青少年活力、传承武术精神的一个重要平台,让更多的人了解武术散打,热爱武术散打。 (通讯员 王 磊)

# 大展身手

5月26日,2024年衢州市柯城区首届村(社)运动会火热开赛,18个乡镇(街道)700名选手齐聚石梁镇麻蓬村大展身手、一争高下。与此同时,省第四届女子健身大赛飞镖比赛在台州临海体育馆举行。来自全省约200位女性飞镖高手,以飞镖为媒,展现女性健身爱好者的独特风采。 通讯员 戴塞国 竺怡冰

# 边运动边入戏,金华广播操也有“新中式”

本报记者 华雨晨

“第二套婺韵戏曲广播体操现在开始……”当国潮非遗遇上广播体操,最近,金华市不少职工在学做一套极具当地特色的工间操。

这套操的口号和拍子和普通广播操、工间操没有特别大的区别,但配乐中加入了婺剧戏曲的元素,动作也巧妙地融合了婺剧的动作和手势,甚至还有婺剧的“眼神戏”和“手指戏”,刚柔并济,简单易学,让人边健身边入戏。

每天傍晚,来自金华市雄鹰家政服务有限公司的阿姨们都会自发聚在一起练习这套广播操。负责人舒雄英说:“因为家政行业的特殊性,大家就利用休息时间来做。婺剧是金华特色,大家是由衷地喜欢这套操的神韵和美感,不仅锻炼身体,还很有文化气息。”

浙江上药九旭药业有限公司的员工们从今年3月开始就在全公司推广婺韵广播操,半个月前还在区级的比赛中拿了三等奖。每天下午3点—4点,车间、办公室的工作人员们只要有空都会参加。“一套做下来,头、肩、腰、腿部都能练到,身体微汗,运动量刚刚好。”该公司工会工作人员胡钰告诉记者。

婺剧作为国家级非物质文化遗产,是金华传统文化最具代表性的艺术瑰宝。金华市总工会在全市工会系统积极推广婺韵广播体操,以传统文化与运动健身相融合的方式,让婺剧文化气息变得更加新颖和浓烈。“婺韵广播操最早可以追溯到2018年,最开始是市老体协尝试着把金华特色的婺剧和大家常做的广播操融合起来,随后经历了不断升级和完善,让婺剧和健身融合得更好。”金华市工人文化宫主任谢灿告诉记者,“今年以来,我们也开始在全市的企业和单位中铺开,以工间操的形式来推广这套特色广播操。”目前,金华市总工会正在积极筹备首届全市职工婺韵广播操比赛,通过“以赛促学”的方式,让婺韵广播操走进单位,走进车间,让它成为大家随时随地就能练的新型工间操,掀起健身热潮。