

2017/12/12

87138758 ykrbjv 编辑 程卡



JIAYUAN

No.269

本期“家”字题写者：胡荣康 书法爱好者

感言：家庭和睦是人生最幸福的事。



跑出好身体 跑出好心情 祖孙三代12人参加永康马拉松



首届永康马拉松比赛在10日落下帷幕，赛场上，一群身穿“美国队长”服装的参赛者引起了不少人的关注。原来，他们都是一家人，这次“永马”，他们一家三代12人报名参加，其中，年纪最大的64岁，最小的12岁，这已经是他们家今年参加的第10个马拉松比赛。

一个拉着一个，全家人开始跑步健身

胡锦涛是这个大家庭的成员之一，他说：“在永康，跑步健身已成为一种时尚，我身边就有好几位朋友在坚持跑步。去年，在朋友的动员下，我也试着加入了跑步的队伍。”从小到大，在所有的体育项目中，胡锦涛最不喜欢的就是跑步，当朋友带着他跑完一个5公里后，他觉得很不可思议，自己居然坚持了下来。特别是跟着朋友跑了几次后，他发现跑步也没自己原先想象的那么痛苦。就这样，从最初跑几百米就会气喘吁吁，到后来跑个十几公里成为平常事，胡锦涛跑得越来越远。“跑步会上瘾似的，从最初讨厌跑步，到后来一个星期不跑就感

觉空落落的。”胡锦涛说。

胡锦涛的父亲胡品术今年64岁，平时在古山四村的家中种菜，当看到儿子坚持跑步后，身体好了很多，不服老的他也提出要跟着儿子去跑步。胡锦涛的两个表姐夫和两个表哥身形都比较胖，为了减肥，在胡锦涛和胡品术的影响下，也加入跑步的队伍。跑了几个月后，这四个人的身材都明显瘦了一圈，人也变得更有精神了。而胡品术以前一到冬天就会因胃寒导致疼痛的毛病，在跑了将近一年后，他的胃再也没有出现过问题。从那以后，加入这个跑步大家庭的家人越来越多。

每周日为家族跑步日，大家要聚在一起跑步

胡锦涛一家人分散住在金华和我市各个乡镇。以往除了逢年过节，一家人很少有机会聚在一起。自从大家开始跑步后，全家人就约定每周日为家族跑步日，大家一定要聚在一起跑步。

“有时候我们从古山去唐先上考村吃饭，吃完饭休息一会，就集体从上考村跑回古山。”胡锦涛说，因为跑步，大家聚在一起的时间越来越多，聊得最多的内容都与跑步有关。“前不久我们全家人去遂昌玩，大家看山里环境好，很适合跑步，一拍即合就在山里跑了十几个公里。”

受跑步的影响，全家人的感情也变得越来越好，大

家也越来越团结。每次比赛，表姐胡冬晓都会给大家提供参赛服装。“每次比赛，先到终点的人总会在这点迎接后来的人。”在前不久的磐安马拉松赛场上，胡锦涛的表哥施锦辉，由于身形较胖，跑得比较吃力，一直是拖着沉重的双腿缓缓地跑，工作人员几次劝他放弃比赛，上车休息，但他一直咬牙坚持。“我知道家人都在终点等着我，我一定要坚持到最后。”施锦辉说。果然，当他跑到终点时，全家人都守在终点，给他加油为他喝彩。“就是因为跑步，因为参加马拉松比赛，我们全家人的凝聚力越来越强。”胡锦涛说。

不为名次不为成绩，全家人快乐奔跑

今年3月以后，一家人已经跑了10场马拉松。“‘永马’是家门口办的马拉松，大家都很激动，早早就报了名。”胡锦涛说，连他10岁的儿子也很想参加这次比赛，无奈比赛当天，他要去金华参加考试，这个心愿只能放到明年完成。

比赛当天，一家人早上6点多就到了体育馆。“跑马拉松的过程就是锻炼意志的过程，特别是跑到后半程，

每一步、每一秒都想停下来休息，但心里一直有个声音叫自己不能放弃，就这样，我们坚持着跑完全程。”胡锦涛一家有12人报名参加“永马”，他说：“我们要以这次‘永马’为动力，发扬奥林匹克精神，沿着马拉松的足迹，继续跑下去，跑出一副好身体，跑出一个好心情，跑出一个团结友爱的大集体。”



创建家族跑团的初衷是凝聚亲情、注重健康。每周一次的跑团活动代替了过年过节时的喝酒聚餐，加强了亲友间的联系，增进了大家感情，改变了抽烟喝酒的不良习惯，锻炼了身体，真是一举多得。

——表哥 胡锦涛

古山的这个家庭跑团真棒！希望以这次永马为起点，带领更多人加入跑步的行列中。

——跑友 胡志东

这样的一家人，许多人都会羡慕，一个有创意的家族跑步日，把大家的心聚在了一起。

——跑友 果果

跑步一家人，比赛父子兵，祝你们在奔跑中尽情享受属于自己的健康生活！

——跑友 吕文杰



□记者 陈凯璐