

# 与自己意志较量 一路笑靥如花

## 姐妹花记者倾听我市女性跑马爱好者背后的故事

10日,在无数人热切的目光和掌声中,“众泰汽车杯”2017 永康半程马拉松大赛终于顺利落下帷幕,各个级别奖项得主心花怒放,观赛的市民朋友同样看得直呼“过瘾”。

“永马”大赛很精彩,但参赛者背后的故事同样很精彩。尤其在这些跑马者当中,还有许许多多巾帼不让须眉的女性朋友。她们用自己别样的风采,撑起了马拉松赛场的半边天。赛后,记者也随机采访了我市几位参加“永马”的女性选手,期望通过倾听她们的讲述,触摸到在这片被誉为耗时最长的运动赛场上,那些关于意志与汗水、铁肩与柔情的心路历程。

□首席记者 王晓鸣



从左到右为李月爱、胡丽华、胡丽英、章徐雀的日常训练照。

### 李月爱 55岁(自由职业者) ➡ “香樟外婆”满含亲情领跑

在此次“永马”大赛中,李月爱的净成绩为 01:49:19,还是挺不错的。“这些年来,家里的证书和奖牌攒成了一大堆,自己都数不清了。”李月爱快人快语,虽已年过五旬,举手投足间却始终洋溢着青春的张力。

2008年,邻居徐伦云(我市一位资深跑马爱好者)过来找李月爱,邀请她参加长跑训练,她爽快答应了。

仅仅在训练了20多天后,李月爱便一举在杭州半程马拉松女子组中

获得第36名的成绩,令她信心大增。2010年,李月爱在参加杭州国际马拉松大赛过程中,突然出现脚部麻痛现象,惊出了一身冷汗。但倔强的她心里想着:“哪怕走也要走完全程”。正是这份坚持,让她取得了此次大赛女子组第29名的好成绩。

2015年母亲节那天,李月爱的儿子专门陪伴母亲跑了一程,以示孝心。意料不到的是,小伙子也由此爱上了跑马,目前已专门组建了一个跑

群,成员达130多人。从此,母子两人常相伴奔跑在晨光中、夕阳下,形成一幅格外温馨的“亲情奔跑图”。

李月爱是我市“香樟跑团”的成员之一,由于已有外孙,被人唤做“香樟外婆”,她还是一位热心的无偿献血者,截至目前已献血达6600CC。“吕革、吕英洲、李文武、马永真、周扬、王双江……”采访中,她一再希望能够通过媒体,向我市无数敬业且富有爱心的跑马兄弟姐妹们表示谢意。

### ■记者手记

### 训练需循序渐进 比赛来路方长

1966年,一位名叫吉布的女子参加波士顿马拉松比赛,成为世界马拉松历史上首位参赛的女性。由于没有取得正式资格,她只能躲在树丛里,等待起跑后偷偷混入人群,并最终勇敢地跑完了全程。

50年后的今天,女性早已成为跑马赛场上的“半边天”。有太多太多的女性朋友高举双臂,微笑着冲过终点线的那一刻,无疑就是最为美丽的跑马女神。

“赛场外,我们必须付出得很多。比如日常训练,我们可不仅仅是风雨无阻,应该叫做‘风霜雨雪无阻’。如果信念不坚定,那肯定是坚持不下去的。”在采访过程中,李月爱曾这样告诉记者,女性由于生理和心理的特殊性,和男性相比还是有所区别的,所以要承担的压力也更大。

在比赛现场,记者也曾采访了几位长期参加跑马的医护人员,她们提醒那些喜爱马拉松运动的女性朋友,参加长跑训练一定要结合自己的身体状况量力而行,训练强度要有一个循序渐进的过程,绝对不能操之过急。如果要参加比赛,至少赛前一个月就需提前适应,进行适当的能量补给。

此外,从比赛前一个月开始,包括帽子、袜子、内衣、内裤、眼镜、衣服、鞋子等等所有装备,都需要全部配合长距离的训练进行磨合。赛前的一二天,很多人往往会很兴奋、或焦虑、或紧张得睡不着觉,但睡眠对于比赛很重要,所以得失的念头不能太重,否则会适得其反。一定要学会早睡早起,睡前泡泡脚,然后关掉网络,免得被他人的情绪所影响。同时,在比赛过程中如果出现身体不适等意外状况,不妨停下来走一走甚至果断弃赛,这并没有什么丢人的,因为来路方长。

### 胡丽华 49岁(企业财务) ➡ 一天不跑就会觉得全身不舒服

眼前的胡丽华慢声细语,和爽朗外向的李月爱刚好形成对比。不过别看这位女士内向温柔,在长跑方面却韧劲十足,丝毫不见娇弱之态。

“10多年前吧,我的心脏不太好,于是选择了跑步锻炼,从刚开始几百米几千米跑,慢慢发展成跑几万里甚至更远。”胡丽华回忆道。经过长时间科学合理的训练,胡丽华的身体出现了明显改变,心脏功能得到改善,

各项指标已完全正常。

近年来,胡丽华多次参加周边县市的马拉松大赛。记得在今年4月份参加“横马”大赛时,她的腿部出现了抽筋现象,虽然心里也有担忧,但她可没有放弃,在慢慢行走了一段路程后重新起跑上阵,终以4小时36分的成绩跑完全程。

“以前家里人担心我的身体,并不怎么支持我参加长跑。现在不一

样了,我用事实证明了运动的巨大魅力!”胡丽华说,此次“永马”自己本来选择跑半程,由于在外求学的儿子积极回永参赛,于是自己选择了迷你跑,与儿子并肩作战。

如今的胡丽华,早已和长跑运动血肉相融,每天至少要跑上10公里左右路程,用她的话来讲就是:“一天不跑就会萎靡不振,全身上下都不舒服!”

### 胡丽英 45岁(商场销售人员) ➡ 为了瘦身更为了健身

胡丽英要参加本次“永马”大赛的消息,是记者在前期体验专卖店店长这项职业(见本报11月28日14版)时无意中得知的。当时心里就觉得颇为讶异:“这位整日忙于生意的女士,居然也有闲心天天跑步吗?!”

“我是从事时装销售工作的,有时候因为要当模特,就想把身材弄得更苗条些。”胡丽英笑道,其实自己当初参加长跑训练的目的很简单,就是

为了减肥。于是,她在室外跑了整整三个月,但结果一斤肉也没掉下来,这不禁令她有些沮丧。后来,她在专业人士的指导下,适当加大了训练强度,结果5个月过后,她终于成功甩掉5公斤脂肪,身材变得轻盈多了。

前两年,由于种种原因,胡丽英曾一度没参加训练,但心里对于长跑运动的热爱丝毫未减。从今年开始,她又重新训练,每天都要沿着三江六

岸、城市公园或乡村公路跑上5公里以上。“前几天感冒了,但想想比赛就要开始,还是坚持着训练。结果跑着跑着,感冒也跑没啦!”胡丽英说。

“听说你参加‘永马’属于赛场首秀呢!为什么选择参加这次比赛?”记者问道。“在自己家乡参加比赛,心情肯定不一样啊!沿途都是熟悉的风景,脚步也会跑得更加有力嘛!”胡丽英真诚地说。

### 章徐雀 28岁(医务工作者) ➡ 从室内飞向天空的快乐“麻雀”

在永城跑马圈,章徐雀因名字中有个“雀”字,加上是位年轻姑娘,人人都喜欢亲切地叫她“麻雀”。说起这只“麻雀”爱上长跑运动的原因,竟是缘于空调这款最寻常的电器。“单位里室内经常开着空调,久了空气难免有些闷,我常常因此中暑,难受得要命。”于是,章徐雀想到了参加体育运动,通过出汗来缓解暑湿之气。

和许多长跑爱好者不同,由于受工作时间限制,章徐雀基本选择单独训练,每天早上5点半起床,一般要跑5至10公里左右。刚开始跑步时,身体底子并不好的她经常累得不行,但好在她是位要强的姑娘,每当想要放弃的时候,心里总会有个声音在告诉她:“一定要坚持下去啊!”

尽管跑的时间不久,但章徐雀的

变化非常明显,皮肤变得又光又滑,整个人精气神十足,人自然也变得更美了。章徐雀目前仍是单身,提及对心目中另一半的要求,她说其实很简单,只希望对方能够生活自律,最重要的一点是要爱好运动、积极阳光。看来,这只欢快的“麻雀”是立志要与另一半携起手来,共同奔跑在美好幸福的岁月中了。



### 房源信息

**丽州首府别墅转让**  
8698,526㎡带地下室551001  
**邵宅新建别墅转让**  
8698,426㎡送前后大花园、地下室。李551001  
**别墅低价转让**  
8953 商住两用别墅转让,环境优美价格低。电话:18958488932,欢迎看房  
**房屋转让**  
8995 下里溪河边2间国有13967920270,548349  
**厂房出租**  
9011 柿后工业区 600㎡出租。13506597605  
**溪心路店面的出租**  
9031或分割转让。电话:13967916209,616209  
**古山厂房出租**  
9041 一期工业区占地2000㎡,建筑4000㎡,水电全,可分割15268684818  
**别墅转让**  
九龙锦湖苑一期独幢,谢绝中介 17005651855  
**园周别墅转让**  
9102 占地面积110㎡,建筑500㎡。电话:应女士18357967639,530071  
**两块场地转让**  
经济开发区,2000㎡、3000㎡。13705898572  
**金山西路店面转让**  
9140 五金科技工业园(医院附近)。13806775222  
**厂房出租**  
9149 南马工业区标准厂房6000—7000㎡左右,双电梯独立办公宿舍楼环境优美,适合外贸产品。18757920055,686490  
**排屋出租或转让**  
9161 芝英松塘园有独栋排屋出租或转让,适合加工电商等。15258936001  
**声 明**  
9220 永康市鸿林园林机械厂遗失中国人民银行征信中心核发的机构信用代码证,证号:G7033078400382950R 声明作废。  
**营业执照遗失公告**  
9221 永康市浪卡塑料制品厂遗失永康市市场监督管理局 2015年7月9日核发的注册号为330784610088716 营业执照(正、副本),声明作废。永康市浪卡塑料制品厂 2017年12月12日  
**声 明**  
9222 永康市中永影视传媒有限公司遗失税务登记证(正、副本),浙税联字:330784082938958,声明作废。  
**声 明**  
9229 蒙中训、张飞夫妇遗失孩子蒙钰轩2014年9月29日的出生医学证明(正页),出生证号:O330553741,声明作废。  
**营业执照遗失公告**  
9229 永康市石柱永日五金厂遗失永康市市场监督管理局 2014年6月20日核发的注册号为330784615048137 营业执照(正、副本),声明作废。永康市石柱永日五金厂 2017年12月12日  
**声 明**  
9229 永康市石柱永日五金厂遗失税务登记证(正、副本),浙税联字:33072219731117231501,声明作废。  
**营业执照遗失公告**  
9231 永康市江南渤越厨具经营部遗失永康市市场监督管理局 2015年11月10日核发的注册号为330784613087186 营业执照(正、副本),声明作废。永康市江南渤越厨具经营部 2017年12月12日