

年过四十的蔡英,因结缘户外运动改变了曾经枯燥的生活,并在第四届郑开徒步赛上夺得女子组冠军——

她是快乐“小毛驴” 她心态很积极



核心提示

见习记者 付璇 文/图

在近日落幕的第四届郑开徒步赛上,来自我市的蔡英以4小时36分的好成绩夺得女子组冠军,值得一提的是,她比男子组冠军还快了两分钟。

蔡英是一名幼儿园老师,今年43岁的她看上去阳光自信、精神头十足。人到中年的她在户外运动中找到了快乐、丰富了人生经历,取得好成绩的她笑言,与资深驴友相比自己还是“小毛驴”。



3 比赛场上 用积极心态享受整个过程

2010年冬季参加四川二滩至泸沽湖的登山5天赛,取得前十的好成绩;2011年参加海南五指山市登山赛,获得第17名;2011年参加日照市五莲山登山赛……

说起自己第一次参加比赛,蔡英说,那是2010年春,在一个有300多名户外运动爱好者参与的登山赛中,从未想过能获得名次的她居然进了前十,也是从那时起她发现自己在户外运动上还有些天分。

“轻松、开心最重要,参赛我从来没有一定要拿名次的心态。”说起比赛感想,蔡英这样说。

郑开徒步赛全程约40公里,一趟走下来需要四五个小时,比赛结束后与其他人聊天时蔡英才发现,有不少人因走到半途脚底起泡而放弃比赛。当得知蔡英咬牙坚持下来并拿到冠军时,大家在后悔自己没有坚持下来的同时对她投去了赞许的目光。“每次参加比赛我都没有过中途放弃的念头,无论快慢,我享受的是比赛的整个过程。”蔡英说。

1 四十有三 她有着让人赞叹的乐观心态

“小宝宝,睡觉觉……”昨日上午,记者来到瀍河回族区商务局幼儿园美丽家分园时,一群孩子正围在一位唱儿歌的老师身边聚精会神地歌唱,这位老师就是蔡英。

1米6的个头、利落的马尾辫、苗条的身材,从背后看去,43岁的蔡英就像一名20多岁的年轻人。“老师,我想妈妈了!”一个孩子凑到蔡英身边小声说道。笑着看了看这个小朋友,蔡英赶紧召集周围的孩子们,说:“来,老师和全班的小朋友陪你玩一个你最喜欢的游戏好不好?”游戏一开始,想妈妈的孩子脸上很快便露出了开心的笑容。

蔡英每天的大部分时间都陪伴在一群两岁左右的孩子身边,她笑着告诉我们,她是幼儿园里年龄最大的老师。而在幼儿园里20多岁的年轻老师眼中,“英子姐”与她们就是同龄人。“当幼儿园老师其实挺费神儿,可已人到中年的她每天都能保持积极乐观的精神状态,让我们这群年轻人都愧不如。”28岁的幼儿园老师杨静笑着说。

2 户外运动 改变了曾经低迷的精神状态

2009年9月的一天,蔡英在报纸上看到周末时洛浦公园里有一个户外团队组织的接力活动,抱着试一试的心态,从未参加过户外运动的她报了名。从此,她便与户外运动结下了不解之缘。

嵩山、白云山、龙峪湾、神农山、泰山……利用周末和节假日休息时间,两年多来,蔡英与喜爱户外运动的朋友们一起走过了许多地方,这在以前对她而言是难以想象的。

“过去的我每到周末,就想在家歇着,出门也就是逛个街。每天上班、下班、回家,‘三点一线’的生活让整个人的精神状态很低迷,工作也提不起劲儿。”回忆起以前的自己,蔡英感慨道,“40岁我的‘后青春期’才刚刚开始。”

如今的她,每到周末或节假日就会参与到户外活动中去。她说,虽然参与户外活动很消耗体力,却能让心情得到最大的放松,因为每次旅行都能欣赏到不同的风景、结交更多的朋友,丰富了人生经历,也能让自己以更加饱满的精神投入到工作中去。



蔡英(中)在第四届郑开徒步赛上。(照片由本人提供)

4 团队协作 朋友多了自己也变坚强了

“就像出去逛街,总想叫上几个朋友一起去,刚开始出去时我总担心自己会落单。”蔡英笑着说,后来她发现自己的担心完全是多余的。

参加户外运动的次数多了,她发现其实整个团队的人都是朋友,野餐时谁带的食物多就会与大家一起分享,彼此之间更是互相帮助。而她也慢慢学会了照顾自己,改变了一遇到困难就马上向人求助的习惯。“在户外,每个人都会遇到各种各样出乎意料的困难,虽然是女人,也不能总想着让别人帮助自己,老给别人添麻烦,而照顾自己的能力也是我从小到大的户外活动中学到的。”蔡英说。

5 跑步上班 延续“在路上”的精神状态

如今,虽然家在西工区,但不论春夏秋冬,只要天气状况允许,蔡英早上都会一身运动装慢跑着来上班,7公里的路程跑下来,她总是满头大汗、满脸通红。“真的很佩服她,看到英子姐越锻炼越有精神,我们年轻人也受到了感染!”一位老师说。

“其实我不是为跑而跑,也不是为比赛而跑,只是觉得跑步代表着一种积极的生活态度!”蔡英说。

4月8日,蔡英又要参加郑开国际马拉松全程赛,与来自世界各地的3万余名户外运动爱好者齐聚一堂,她说自己会用饱满的热情去迎接新的比赛。

东方古韵 Dongfang 洛阳牡丹 Luoyang muidan

牡丹花城

赏牡丹
庭前芍药妖无格,
地上芜菁净少情。
惟有牡丹真国色,
花开时节动京城。