

乐活达人

她热爱长跑,坚持完成了“一个人的马拉松”;他晨跑10年,从疾病缠身到几乎没得过感冒

我奔跑 我健康 我快乐

□记者 范丽

清晨5点多,天还黑着,寒风凛凛,很多人还在温暖的被窝里做着甜美的梦,一些人已经在路上精神抖擞地奔跑了。

爱跑步的她: 突发奇想,跑了一场“一个人的马拉松”

71753步!近日,邵云霞的这一成绩在朋友圈里刷屏了。她咋跑了这么多步?因为她完成了一场“一个人的马拉松”!

在今年10月中旬举行的郑州炎黄国际马拉松比赛上,跑了半程多的邵云霞因故不得不退出比赛。首次参加全程马拉松就“半途而废”,邵云霞觉得很遗憾。11月11日,她突发奇想,要一个人去跑一场马拉松。她把把这个想法告诉了好友谷鑫,谷鑫觉得不可思议,路途这么长,怎么进行补给?遇到突发状况怎么办?“只要跑起来,一切都好办。”邵云霞很坚决。谷鑫经不住邵云霞劝说,俩人揣了几块饼干、带了3瓶水就出发了。

邵云霞拟定的跑步路线是过了西苑桥一路向西,沿着滨河南路往宜阳方向跑,快到宜阳县城时折返,跑完

全程马拉松的距离42.195公里。当天上午9点半,没有发令枪,没有其他运动员,邵云霞做了一些热身动作后就开跑了,谷鑫骑车一路伴随。

邵云霞跑到27公里时,已经是下午1点多,她们带的水喝完了,饼干也进了肚。置身野外,不要说吃的,连瓶水也买不着,俩人又渴又饿,后来发现不远处有个村庄,谷鑫跑到一户农家买了几个馍,俩人蹲在路边把馍吃完,又上路了。下午3点多,离终点不远了,谷鑫劝邵云霞不要跑了,骑一辆共享单车回家吧。邵云霞没有答应,她让谷鑫先回家,自己接着跑,当天下午4点终于结束了这场“马拉松”。计步器显示,她一共跑了43.12公里71753步。

邵云霞说,这是为了下次参加马拉松比赛作准备。尽管这次用时比较长,但检验了自己的实力,她觉得自己耐力足够,以后多加练习,在规定时间内跑完马拉松应该没有问题。

多年来,除非有特殊情况,邵云霞每天早晨4点半起床,5点出门跑步1个小时。她说,跑步使人心情愉悦,一整天都精神振奋。



焦改三在跑步

范丽摄

爱跑步的他: 晨跑10年,把疾病赶跑了

65岁的焦改三刚开始晨跑时有些“迫不得已”。他曾患有严重的腰椎间盘突出症以及前列腺炎,到多家医院治疗,医生都劝他做手术。他不想挨刀,正犯愁时,他的一个朋友用自己的亲身经历劝说他晨跑。焦改三心动了,心想那就试试吧,不料这一试,他晨跑的脚步就再也没有停下来。

从2008年至今,每天早晨5点多,西苑桥到牡丹桥段的洛浦公园步道上,都会出现焦改三奔跑的身影。为了找到更多志同道合的伙伴,焦改三加入了洛浦晨跑俱乐部,大家互相提醒、鼓励,跑起来更有劲儿,而且因为互相监督,偷懒就不那么容易了,即使刮风下雨,也能坚持跑。

焦改三说,他印象最深的是2015年7月的一天早晨,他刚跑不久,天空忽然电闪雷鸣,暴雨如注。由于那段路上没有任何遮挡物,尽管打着伞,焦改三还是被淋成了落汤鸡。可是第二天早晨,他又奔跑在那条跑了不知道多少次的路上。

付出就会有回报。晨跑10年,焦改三患病时几乎无法动弹的腿现已行动自如,严重的前列腺炎也不治而愈,甚至连感冒都几乎没有患过。年过六旬,他仍多次报名参加全程马拉松或半程马拉松比赛,成绩相当不错。

相关链接

中老年人跑步注意事项

作为医生及长跑爱好者,邵云霞提醒中老年朋友,科学长跑可以健身,否则有可能伤身。进行长跑需注意以下事项:

1.跑步时要穿运动装、合适的跑鞋。跑步场地首选操场,其次为公园的健身步道,尽量别在马路上跑。

2.跑步前一定要热身,跑步后要做拉伸动作,否则肌肉关节有可能因剧烈

活动而受损伤。

3.跑步时一定要专心,边跑边听歌,容易思想不集中,有安全隐患。

4.跑步要趁早,养成运动的习惯会让你受益无穷。如果身体不好就要量力而行,特别是“三高”、心血管病患者,要科学评估自己的病情,不能蛮跑。

5.长跑要量力而行,循序渐进,如果超负荷锻炼,容易引发各种急症甚至猝死。



我的母亲温柔善良 想找个他安享晚年

我叫勇智(化名),想为母亲找个老伴。我的母亲今年59岁,身高1.65米,退休前在国企工作,性格温柔、谈吐不俗、打扮得体,看上去远比同龄人年轻、有魅力。

我是母亲唯一的儿子。父亲已去世20多年了,这些年,母亲为我付出了很多,一边上班一边照顾我,为了我能更好地成长,她没有再找伴侣。前几年,我成家后,母亲就一个人生活。

我的母亲很善良,有包容心,在我的印象中,她基本没有和别人争吵过。她和我媳妇相处得很和睦,我们工作忙,母亲就帮我们接送孩子上幼儿园,我媳妇常常对我说:“咱妈的性格真好。”母亲很爱干净,总是把家里收拾得干干净净。

虽然我经常去看她,但我毕竟有工作有家庭,不可能时刻陪伴她。我知道,母亲一个人生活很孤独,我支持她找个伴儿,安享晚年。我和她沟通过,她也同意再找个老伴,互相照料,互相慰藉。

母亲希望找一名身高在1.73米以上,人品好、有修养、身体健康、有稳定收入的男士为伴。如果您有意,并符合我母亲的要求,可与她联系,电话15896542506。

■如果您的父亲或母亲是55岁以上的单身人士,您想为他们找对象,让他们度过幸福晚年,请与我们联系,我们将为您免费发布信息,联系电话65156112、65156002。

(记者 毛凤 整理)

小天才电话手表 “0”元领

中国移动用户预存话费即可免费领

“预存话费就能免费得小天才电话手表,是真的吗?”近期,不少洛阳市民特别是家有学龄儿童的年轻父母都在关注这件事。

告诉您一个好消息,这是真的。中国移动携手小天才电话手表给市民送福利活动正在进行——只要预存一定额度的话费,就能免费领取一部小天才电话手表。

只要您是中国移动用户,凭身份证,使用月套餐在78元以上,预存360元话费,即可免费领取价值798元的小天才电话手表Z1一部;月套餐在98元以上,预存480元话费,即可免费领取价值998元的小天才电话手表Z2一部;月套餐在138元以上,预存960元话费,即可免费领取价值1398元的小天才电话手表Z5一部。

此次活动在我市涧西区南昌路丹尼斯二楼小天才专柜举行,活动将于11月25日结束,家长朋友欲领从速!咨询电话60276888、13653885747、18838869988。(小凤)



邵云霞参加马拉松比赛

(图片由受访者提供)