

跑

出生命的春天

文海南日报记者 周月光

本版图片均由受访者提供
聂兴才参加海口马拉松比赛。

8月6日,星期天,早上6点,太阳还没出来,聂兴才就开车来到海口市万绿园西门。他从汽车后备箱里搬出折叠桌展开支起,又搬出一大桶矿泉水放在桌上,往数十个一次性杯中倒水。不一会儿,他身边陆续响起同样的问候声——“老海军大哥,早!”跑友从四面八方赶到万绿园,开始每周日的例跑。

聂兴才是一位从军23年的海军医生,退役后在地方发挥余热行医,业余时间爱好跑步,海口的跑友们亲切地喊他“老海军大哥”。每周日早晨,他开车十多公里到万绿园摆好补给摊,然后领着跑友们一起跑步健身,风雨无阻。

50岁起步跑出传奇

聂兴才今年60岁,他跑步是从50岁开始的,虽然跑龄只有10年,但他跑出了一段传奇,他的跑步成绩让许多年轻人仰望敬佩。

“跑步第四年,全程马拉松我就跑进了3小时,那时候,我已经54岁,在很多人看来,这是不可思议的事,不少人说我有跑步的天赋。”聂兴才说,他不认为自己有跑步的天赋。2017年备战郑开马拉松(郑州到开封的马拉松赛事),他每月跑步约300公里,并坚持每月跑一次全程马拉松,那年郑开马拉松赛事举办当天,气温11摄氏度,赛道也顺风,他跑出2小时56分的成绩,“是科学训练和天时地利的结果”。

为什么50岁才开始跑步?2013年8月1日建军节,聂兴才和战友们在退役10周年聚会时发现,由于缺乏锻炼,大家身材都“发福”变形了,甚至有战友高血压、高血糖等疾病缠身。“那时我身高1.65米、体重135斤,对着镜子,看到自己大腹便便的样子,我自己都吃惊,所以决定跑步试试。”聂兴才说。

一开始他在小区里跑步,一圈700米,跑得慢,距离也不长,一天就几圈。但越跑越上瘾,越跑越快,他很快感到在小区里跑不能尽兴,就开始去万绿园跑。在万绿园,他遇到海口跑吧创始人——“老李大哥”,加入了海口跑吧这个大家庭。

2014年元旦,海口举办马拉松赛事,聂兴才壮着胆子报名参加半程马拉松,一上赛道他就兴奋起来,迈开腿狂奔,跑出了1小时40分的好成绩,连他自己都没想到。

2014年底,儋州举办马拉松赛事,聂兴才报名参加全程马拉松。有跑友告诉他,参加全程马拉松赛前要进行长距离跑步训练,而且,儋州马拉松赛道坡多难跑。聂兴才选择在有大坡的海口金牛岭公园训练,有一次从凌晨4点跑到早上7点半,共跑了15圈45公里。

在儋州马拉松赛道上,聂兴才最终跑出了3小时22分的成绩,位列海南省第四名。“我激动得流泪了,那种成就感难以言表!”聂兴才回忆,第一次跑全程马拉松没经验,一开始就猛跑,到30公里处就跑崩了,小腿肌肉像拧麻花一样难受。

此后,聂兴才跑马拉松越跑越勇。他曾代表海南参加全国运动会马拉松比赛,曾参加亚洲老将马拉松比赛并获得第八名,国内著名的马拉松赛事都曾有过他奔跑的身影。



聂兴才在海口万绿园为跑友准备水。

当好俱乐部“领头雁”

今年6月7日,聂兴才在微信朋友圈发了一条信息:“皇天不负有心人,今天终于收到教练员证。4月1日晚上复习备考到凌晨3点多……高考也没这样努力过!”

海口市有关部门今年出了个新规定:运动俱乐部参加年审,必须有国家认可的教练员。海口跑吧马拉松俱乐部有近2000名跑步爱好者,如果不能通过年审,就不能组织跑友参加训练、比赛等集体活动。

今年3月18日至4月2日,聂兴才自掏腰包1万多元,向单位请假到广州参加中国田径协会组织的培训。“考试的实操环节不难,但理论这关不好过,几本书涉及多个学科的知识,要在短短几天内掌握,对我这把年纪的人来说,难度很大。”聂兴才说,那段时间一想到海口跑吧年审的事,他就睡不着,连续几天熬夜备考。“这是我的责任,我必须通过考试!”

海口跑吧马拉松俱乐部是一个公益性组织。因为热爱跑步,因为热心公益,2018年聂兴才被大家推举为俱乐部理事长。

“作为理事长,我的职责就是带领大家跑步,为大家做好服务。”聂兴才说,他最开心的事就是看到跑步的人越来越多。

近年来,人们的健身意识越来越强,海口跑吧队伍不断壮大。为方便跑友跑步,聂兴才根据跑友居住区域,在海口跑吧下设立万绿园跑团、金牛岭跑团、红树林跑团、滨江跑团、西海岸跑团等15个跑团,每个跑团每周在固定区域、固定时间组织开展例跑。每逢有赛事活动,聂兴才就会变得更忙,他不仅发动大家报名,还连续多年举办特别训练营,组织想提高成绩的跑友系统集中训练。

如今,海口跑吧已成为全国有名的跑步爱好者公益性组织,不仅汇聚了一批本地跑友,还有从岛外来海南旅游的跑友加入。



聂兴才参加北京马拉松比赛。

“跑步提高生命质量”

聂兴才不仅自己跑步,还经常向身边人宣传跑步的益处,以带动更多人跑步。

“与同龄人相比,我显得更年轻,而且,我每天精神抖擞,红光满面。你看,我脸上皱纹很少,说60岁了,几乎没人相信。”采访中,聂兴才笑着说,跑步的好处实在太多了。10年前刚开始跑步时,他体重135斤,此后体重长期保持在115斤左右。

受聂兴才影响,他周围很多人爱上了跑步。他爱人跑步之前曾患脑梗,经常头晕,离不开药,跑步之后,身体状况逐渐改善。现在,她不仅摆脱了对药物的依赖,而且全程马拉松跑进了5小时。

如今,有很多人尝试跑步健身,但不少人坚持不下来,还有人担心跑步会损伤身体。那么如何做到科学跑步呢?

“对初跑者来说,关键是循序渐进,跑步要和自己比,千万不要和别人比,刚开始一定要慢跑,距离要短,有一定跑步基础后,慢慢提高速度,逐步增加跑量。”聂兴才说,他跑步是从每天3公里到5公里开始的,通过慢跑小跑,让身体逐渐适应,就不容易受伤,感受到跑步的好处后,就比较容易养成跑步的习惯。

对于有一定跑步基础开始追求跑步成绩的跑友,聂兴才建议,可以长短结合、快慢结合。

无论水平高低,跑步最重要的是坚持。作为一名医生,聂兴才平时工作很忙,但他仍能做到风雨无阻坚持跑步,上夜班他就白天跑,上白班他就晚上跑,每个月跑200多公里。“跑步已成习惯,一天不跑,睡觉都不踏实。”聂兴才说,他睡眠质量非常好,每天倒床就睡,一觉能睡六七个小时。

聂兴才认为,跑步使人变得自律,让人养成很多好习惯,比如,早睡早起,戒烟戒酒,注意饮食,少玩手机,合理安排工作与生活等,“总之,跑步能提高我们的生命质量。”