

跑

聂兴才：跑出生命的春天

文/海南日报记者 周月光



聂兴才参加海口马拉松比赛。本版图片均由受访者提供

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他奔跑的身影。



聂兴才在海口万绿园为跑友准备水。



聂兴才参加北京马拉松比赛。

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。

“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，上晚班他就白天跑，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。”