

跑马

求快更求乐!

■ 实习生 韦嗣愉
海南日报记者 张期望

近日,2024全国半程马拉松锦标赛(第一站)在四川眉山开跑,来自全国各地的1.6万余名跑友参赛。每年三四月份,都是马拉松赛事集中举办的时间段。近年来,随着城乡基础设施的完善,海南涌现不少跑步爱好者,他们坚持奔跑,为健康,也为快乐。

年逾花甲的刘建成,来海南定居仅3年,就通过跑步成功摆脱折磨自己多年的偏头痛和失眠,亦收获一份幸福感;在司法系统工作的梁振辉,2015年开始跑步,他带领小区居民运动,促进了邻里和睦亲善;青年教师刘欣欣,练习长跑仅半年,就多次在马拉松赛事中斩获奖项,收获了粉丝,交到了朋友。



梁振辉(前)在跑步。



刘建成参加2024徐闻马拉松赛。



刘欣欣领取2023海口湾路跑段位赛女子组10公里冠军奖杯。

刘欣欣

奔跑的路上,满眼都是风景

“在海南奔跑是快乐的,满眼都是风景。”在北大附中海口学校工作的刘欣欣,不仅是一名优秀的青年物理教师,还是近两年海南跑团长跑速度提升最快的成员之一。2023年9月,因工作需要她从河南来到海南海口定居,利用业余时间练习长跑。

刘欣欣家在海口万绿园附近,戴上耳机,从万绿园出发,沿着海口湾的跑步道前行,是她最喜欢的奔跑方式。“既是在城市内,也是在海边奔跑,这样的跑步环境和条件,在其他城市很难找到。”刘欣欣说,对她而言,跑步是一种身心的放松,“在海边跑步,想看大海就看大海,想看落日就看落日,随心所欲,整个过程都是享受”。

为了提高长跑速度,她也进行专业训练,每天保持一定的训练量。过硬的身体素质,椰城良好的跑步和训练环境,让刘欣欣的长跑成绩稳步跃升。2023年下半年,她参加了在海南三亚、儋州及广东湛江举办的4场马拉松比赛,成绩距“破3”仅一步之遥。“破3”是马拉松比赛的一个专业词汇,意思是在3小时内跑完全程马拉松。据了解,目前,能在马拉松赛事中“破3”的海南女子选手(业余组)屈指可数。

“运动不仅让我保持好身材,也让我永葆青春活力。”刘欣欣介绍,除了长跑,她还会去健身房“撸铁”。“通过奔跑产生的多巴胺,让我拥有愉悦的心情和持久的运动动力,而进行器械锻炼,可以让我奔跑更有力量。”

“之前我以为来到海南这个人生地不熟的地方,需要很长时间才能交到朋友,但事实不是这样。”刘欣欣喜欢玩抖音,经常在自己的账号上发布跑步的视频。随着她在海南“跑圈”的名气越来越大,许多跑步爱好者成了她的抖音粉丝。“去年底在海南参加了两场马拉松比赛,比赛时,我听到赛道外有人呼喊我的名字给我加油,感到很亲切,他们应该就是我的抖音粉丝。”她说,通过跑步结识了许多朋友,这让她对在海南的生活充满期待。

梁振辉

带着邻居跑,他有自己的“名言”

年近50岁的梁振辉,是海南司法系统的一名基层工作人员,平时喜欢参加体育活动。“跑步9年,让我拥有一个健康的体魄。”梁振辉的生活其实很简单,上班、运动,偶尔约朋友小酌几杯。他平时每隔三天长跑一次,尽管看起来体形微胖,其实身体状态很好。同龄人常见的“三高”,他一样也没有。

梁振辉跑步始于2015年。由于工作单位办公地址变动,爱打球的梁振辉发现约同事打篮球没有以前方便了,已养成运动习惯的他决定将打球改为长跑。“跑步不需要约人,换双鞋就可以。”梁振辉说,长跑是一项孤独者的运动,他没打算做一名马拉松健将,迈开腿纯粹是为了健康。一开始,梁振辉只在小区、公园里跑,后来发现自己体力不错,就参加了一些在海南岛举办的马拉松赛事。考虑到自己未接受过系统训练,他选择跑“半马”(半程马拉松)。

2017年,梁振辉搬到海口一个新小区居住,当时小区正在筹备成立业委会,有的业主支持,有的业主不支持,双方经常在微信群里争吵。“大家不要吵,一起运动,谁流汗多谁就赢。”每次看到群里有人争吵,梁振辉总会说这么一句话,然后约争吵的人一起跑步、打乒乓球。大家下楼后,要么相伴在小区里跑几圈,要么在乒乓球室挥拍,一边运动一边聊天。原来意见不一的几人,聊着聊着成为好邻居、好朋友。

从此,梁振辉那句“谁流汗多谁就赢”成了小区的“名言”,常被人提起,他也自然而然成了带领小区居民运动的那个人。在他的带动下,许多小区居民加入运动的行列,晨昏时分,小区内的道路上经常可以看到人们跑步健身的身影。

刘建成

老毛病“跑了”,家庭生活更幸福

老家在湖南,从部队转业后又在新疆工作了近40年的刘建成,2020年退休后,跟着女儿来到海口定居。今年63岁的他,跑步仅3年,却已在全国各地跑了十多次全程马拉松,成绩逐步提升至3小时10多分,这让不少年轻的长跑爱好者十分羡慕。

“焕发了新的生命力,这是长跑带给我最大的快乐。”刘建成年轻时就有偏头痛、失眠的毛病,每晚只能熟睡一两个小时,这种状态一直持续到临近退休时。退休前几年,随着岗位调整,他的空闲时间多了。为了缓解偏头痛和失眠,刘建成开始骑行。骑了一段时间后,他的这些老毛病有所改善。

刘建成退休后,他的女儿来到海口工作。为了照顾外孙女,他和老伴也来了海口。“我以前一般是长距离骑行,骑一次就要三四个月。”刘建成说,来海口后,考虑到出门骑行时间太久,不方便照顾外孙女,但不运动自己的老毛病会复发,看到许多人在公园里跑步,他便萌生了长跑的想法。

2021年初,刘建成开始长跑。令他意想不到的,跑了三几个月后,他的偏头痛和失眠神奇地消失了。“现在入睡快了,而且能一次睡近6小时。”刘建成说,对睡眠正常的人而言,一晚睡6小时不算什么,但对于长期被失眠问题折磨的他来说,这是一种莫大的幸福。

此外,刘建成在2021年底体检时发现,他的一些其他的老毛病也缓解或消失了。“对我们老人来说,身体健康,比什么都重要。”他高兴地说。

“跑步比骑行节省时间,方便我安排自己的生活。”在刘建成看来,跑步不仅给他带来了健康,也改变了他的退休生活。以前,为了打发晚上睡不着的时间,他经常约朋友打麻将,为此老伴经常和他拌嘴。现在晚上可以好好睡觉了,他也不再约朋友打麻将了。每天除了长跑,就是和老伴一起忙家里的事,家庭生活更和谐了。跑了3年,他发现自己性格也变得开朗了,感觉有使不完的劲。☑