

跑起来,就有风——

奔跑的身影 跃动的故事

本报记者 王刚/文 王鼎/图

今年,我国继续深入实施全民健身国家战略,不断丰富群众身边的体育赛事活动和全民健身场地设施服务与供给。

全民健身,从我做起。近年来,银川马拉松、新年健身跑、“宁夏·奔跑”系列赛、薪火传承中国健康跑、吴忠黄河金岸国际马拉松、石嘴山骑跑嘉年华等品牌路跑赛事吸引了众多健身爱好者参与。让奔跑成为一种生活方式,跑出精彩人生,跑出健康未来。

宁夏跑者主流“画像”
中高学历中年男性

自治区《关于实施全民健身水平提升行动的意见》提出,力争到2025年,宁夏经常参加体育锻炼人数比例达到38.5%,城乡居民《国民体质测定标准》合格率达到91.5%。

一系列硬指标,正加快推进健康宁夏建设“进度条”。

立足宁夏健身爱好者锻炼现状,为提出科学而具有前瞻性的思路及对策,自治区体育局、宁夏攀岩协会、宁夏山地运动协会等单位联合发起调查,采用整群、分层抽样调查法,收集了1734份问卷,筛选出真实有效问卷693份,集中就宁夏“经常跑步”的群体来源、构成和地区差别等,做了调查分析,对外发布了《宁夏跑步蓝皮书》。

本次调查所抽样本有3个主要限定条件,一是仅限宁夏本地样本,二是限定为“经常跑步”的样本,排除了“偶尔跑步”和“想跑步还没有跑”的群体,三是仅限手机微信登录,且一台设备仅能提交一次,同时还禁止了电脑客户端登录,确保了每个样本的真实性、客观和唯一性。

今年56岁的尹洁是一名退

休职工,也是“宁夏跑吧”负责人,从首届新消息报健身跑开始,她从未缺席:“一个人跑是一种信念,大家一起跑则是一道靓丽的风景线。”

《宁夏跑步蓝皮书》调查数据显示:像尹洁这样经常跑步的群体,每周跑3次以上、跑量在10—20公里以上,近700个人一年就能累计跑出1万个马拉松来。在宁夏跑步群体中,男性跑者占比70.9%,按年龄结构看,其中30—50岁跑者合计占比达55.2%。

“这也符合宁夏地区各年龄段人口数的纺锤状分布,证明跑者中这个年龄段的人群分布最多,尤其是中高学历的中年男性跑者成为宁夏跑者的主流‘画像’。”宁夏攀岩协会秘书长吴嘉楠说。

从参与调查的跑者学历来看,具有大专和本科学历的跑者占比达到71%,硕士及以上学历占比最少,为4.2%。“这个数据看似没有特色,但结合职业分布就很有代表性,那就是轻体力工作者跑步的较多,重体力工作者较少或者说基本不跑步。”吴嘉楠分析。

挑战自我,在岁月中“长跑”

今年56岁的尹洁,从她挺拔的身姿、轻盈的步伐里,几乎看不出岁月的味道。尹洁从未想过,她和几位跑步爱好者自发组织的城市之间长跑活动,不知不觉已来到第13个年头。她的网名“芙蓉”在宁夏的跑友圈很火,很多跑步爱好者以她为榜样,坚持不懈锻炼。

“2012年,当时想给朋友们提供拉练的平台,所以组织了银川到吴忠的长跑,就这样一年年坚持到了现在。”尹洁说,城市之间长跑的参与者从最初的几十人增至近200人,“宁夏跑吧”微信群和QQ群人数也从近百人增至几千人。

从2011年开始尝试“跑马”以来,尹洁已到30多个城市参加过马拉松比赛。从一开始想要增强体质,到后来“根本停不下来”,尹洁自己都没有想到“跑马”居然有如此大的魅力。

“我68岁才与马拉松结缘。”顾大我告诉记者,2013年,他在跑步时偶遇尹洁,一起锻炼之余,尹洁鼓励他去跑马拉松。除了擅长跑步,顾大我还热爱骑行、游泳,在北京、上海、厦门等城市角逐“全马”,成为银川国际马拉松比赛中年龄最大的领跑员,并曾入选2017年CCTV体坛风云人物候选人名单,创造国内完成铁人三项赛事最年轻选手纪录。此外,顾大我还曾前往美国田纳西州参加铁人三项赛,并在该年龄组名列前茅。

2021年,顾大我遭遇车祸,身体多处骨折,休息了半年多,体能明显下降。半年后,他重新站上赛场,分别参加了石嘴山市铁人三项、厦门铁人三项奥运半程铁三和佛山铁人三项奥运距离,并顺利完赛。“遭遇车祸之前,我平均一年大约参加8到10场比赛,有一年一个月内我参加了1场铁人三项和3场马拉松赛。2023年,系统训练一段时间后,我毫不犹豫地报名参加厦门马拉松赛,继续挑战自我,最终以5小时33分46秒的成绩顺利完成42.195公里的全马比赛。”顾大我说。

在顾大我的感召下,许多人加入跑步行列,以他为榜样,不断挑战自我,创造着一个又一个平凡人的传奇。2021年,顾大我应邀参加“宁夏奔跑”公益领跑人海选,被推举为1号领跑人。

跑步不单是一种运动,更是一种生活态度。今年4月14日8时

27分,43岁的丁盛率先冲破终点线,斩获8公里男子青壮年组冠军——当天上午,阔别4年多后,2024新消息报“宁夏中房杯”健身跑正式“回归”。对于丁盛来说,好成绩在预料之中:6年来,只要身体情况允许,他每周都会进行3到5次10公里左右的长跑锻炼,也享受着长跑带来的变化,“性格越来越开朗,对待生活的态度更为乐观”。

今年38岁的马静,祖籍安徽,13年前来到宁夏工作,因为同样的跑步爱好,他结识了妻子牛庆娟。从2015年开始,在宁夏举办的各类健身跑赛事中,都有夫妻俩共同拼搏的身影。在跑友眼中,他们是一对模范夫妻,更是全民健身的宣传者、科学健身的引导者,他们用自己的实际行动,彰显着宁夏人的体育精神,推动全民健身的热潮。

今年5月19日清晨,张巨津、张巨杰、张巨红三姐妹一同站在了银马赛道的起点。三朵“姐妹花”都已年近五旬,依然精神焕发,她们向着各自的目标发起挑战,同时享受着奔跑的乐趣。

三姐妹当中,把全家人带上马拉松赛道的是张巨杰。2015年元旦新年健身跑,张巨杰抱着试一试的心态参加,没想到很顺利地跑完了10公里。这次经历,让她期待通过更长距离的比赛来证明自己的潜能。经过系统准备,当年9月,张巨杰站在了太原马拉松赛的起点。鸣枪后,跟随几万人一起向前奔跑,让她信心倍增,一路不断挑战自我,最终以2小时12分的成绩完成了自己的第一个“半马”。

十年来,张巨杰先后完成了30多场“半马”、4场“全马”,把运动的激情和快乐传递给更多人。在她的影响下,姐姐张巨津从五十岁开跑,跑“半马”7年,成绩提高了半小时。此外,张巨杰还参加了几十场次马拉松赛,海南、西安、无锡、兰州等多个城市留下了她在赛场“追梦”的身影。此外,在很多时候,张巨杰还给妹妹张巨红当专属“跑兔”,全程陪着妹妹跑,“只要身体允许,我会一直带着她。”

张巨杰告诉记者:“以前宁夏的好多跑团都是分散跑步。如今我们已经拥有‘宁夏奔跑’‘走遍宁夏’‘新年健身跑’等体育品牌,必将会带动更多群众参与到跑步中来。”



- ① “奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动。
- ② 选手们在奔跑中享受运动的快乐。
- ③ 4月14日,2024新消息报“宁夏中房杯”健身跑鸣枪开跑。近2800名选手迎着朝阳出发,感受城市脉动。
- ④ 健步走,向未来。
- ⑤ 跑友合影(资料图片)。

科学健身,打开跑步“界面”

“长期坚持跑步后,身体从内到外会发生很多有益的变化。”宁夏体育科技中心主任肖屏说。

在银川,提起43岁的张国斌,跑友们都会竖起大拇指,他是跑友心目中当之无愧的榜样:数次参加全国性马拉松赛事并获奖,并被选为“宁夏·奔跑”公益领跑人之一。

起初跑步时,张国斌的跑团只有5个人,一路坚持下来,如今已有2000多名跑友跟着他跑步。他说:“之

所以会有越来越多的人加入跑团,是因为跑步确实让大家受益匪浅。每天坚持跑步,既健身又减肥,特别是对于在办公室久坐的人,这项全身运动很有好处。”

宁夏路跑运动协会负责人杜斌说,在全民跑步热潮下,每个人都有自己跑步的出发点。不论是出于什么样的理由,运动要科学、循序渐进、量力而行,建议跑友们注意科学健身,避免运动损伤,形成健康的生活方式。

肖屏提醒广大跑友,夏季虽是健身的好时节,但仍有细节需要注意。建议充分结合气候特征,用适度的锻炼来恢复人体机能水平,从而达到良好的健身效果。在夏季,一些高强度、高消耗的运动项目不仅达不到健身目的,还极易造成肌肉劳损、关节肌肉扭伤。因此,运动量的适度很重要。此外,在运动时间的选择上,应“相时而动”,在气温与环境都更适合的条件下健身锻炼。

短评

做努力奔跑的追梦人

宫炜炜

在一次次砰砰的心跳声中感受跃动,在长长的跑道上“丈量”毅力……跑步,在许多人眼里是一项枯燥的运动,但跑者却乐在其中。

就拿身边的朋友来看,有的迎着晨曦,“拿下”十公里;有的在微信、小红书等社交平台晒出自己的奔跑路线、分享运动成果;还有的时不时参与健身跑、彩色跑,乃至赴各大城市“打卡”马拉松……跑步逐渐成为大众展现健康品质生活的表现之一,运动也日益融入越来越多人日常,改变和重塑人们的生活方式。

确实,跑步的价值已超越了单纯的健身活动,更是一种生活方式。在奔跑的道路上,我们不仅能看到外界的风景,强健自身的体魄,更能通过这段“旅程”,不断突破自我、挑战自我、成就自我。进一步而言,在奔跑中,距离再长、路线再难、感觉再累,跑者们也总是坚持跑到最后,这种心无旁骛、专注努力的精神,这种坚定的信念、强大的意志力,以及抵达终点的成就感,或许就是如此多人热衷于跑步的原因。“无论前路多远,保持旺盛的生命力,坚持定能

到达。”正所谓,没有比人更高的山,没有比脚更长的路。奔跑在路上,咬紧牙关,不断超越,在平淡生活中的每一次迈步,在追梦路上流下的每一滴汗水、战胜的每一个困难,都将有助于我们强健体魄,都是宝贵的精神财富。

奔跑,在路上;梦想,在路上。行动起来,做一个努力奔跑的追梦人,影响和带动更多人跑起来、动起来,展现蓬勃的精神风貌和积极的生活态度,以全民健身共筑活力未来。