

她在跑步中收获快乐

□晚报记者 张攀

“我最初选择跑步是出于对身体健康的考量,而

后,跑步变成了一种精神需求,让我收获成就感与快乐。”在这个春天里,热爱跑步的李瑞琴,不仅因为跑步身体更加健康,还在跑步中收获了很多快乐。

健康生活跑出来

今年51岁的李瑞琴,是一位普通教师。谈起自己的跑步经历,她显得非常兴奋和自豪。李瑞琴是2010年开始跑步锻炼身体的,之前她每到春秋换季的时候就会生病。而且生病的时候,她不但做事情缺少耐心,还会无缘无故对人发脾气。她选择跑步健身后,每天早晨5时、晚上6时沿沙颍河的河堤跑一圈。起初距离不长、时间也短,但后来一点一点增加,现在她每天都要跑一两个小时。随着时间距离的加

长,她的身体状况慢慢好转,她也更爱跑步这项运动。

“我跑步锻炼身体以后,头疼脑热都没了,而且精神状态很好,有些坏习惯也改掉了。”李瑞琴说,她每天跑完步后,就觉得很充实、心情很愉快。通过4年来坚持不懈的跑步锻炼,她的身体更健康的同时,她在日常生活中精力更充沛、更加热爱生活,工作中更加游刃有余,面对困难时也会充满信心。

同事、家人和我一起跑

在李瑞琴看来,跑步的时间越久,越能体会跑步带来的愉悦,这种愉悦同时又会演变成一种正能量,传递给他人。“在我身边,学校的同事、身边亲人,受我影响,有十几个人开始跑步锻炼身体。”李瑞琴介绍,她身边一起跑步的人一直在增加。为了能让和她一起跑步的跑友更多地了解跑步知识和经验,她还加入了周口市马拉松跑步协会。在协会里她学到了

很多跑步的经验和知识,最后她还有幸成为其中一支跑步小队的队长。

参加协会的训练后,李瑞琴跑步的热情更加高涨。“跑步后感觉一身轻松,一旦哪天不跑步,就会觉得浑身不舒服。”李瑞琴说,她和家人、同事一起摸索出跑步时开口讲话可以增加跑步的效果。如今她们跑步的时候不但会聊一些厨艺,还会一起背诵诗歌。

挑战自我,参加马拉松比赛

对于跑步,李瑞琴在坚持的同时,决定挑战自我,跟随她所在的协会参加马拉松比赛。“我第一次报名参加马拉松比赛时,家人都不看好我。”李瑞琴说,马拉松比赛的标准路程是42公里外加195米,家人都怕她跑的时候会出现危险。她参加了2012年的上海马拉松比赛,虽然没有获得好名次,但是她跑完了全程。也是那次比赛让她更深刻地了解到跑步不仅能锻炼身体,还能磨炼一个人的心志。从那时

后,她再参加马拉松比赛时,家人都会非常支持,还会到现场为她加油打气。

“一个人跑在路上,你聆听的是自己的心跳和步伐节奏;一群人跑在一起,你会感受到集体的力量,那是一个团队在带着你跑。”李瑞琴感慨地说,没有亲自参与的人是很难体验到这种感觉的,只有参与了,你才能知道。

新闻追踪

《“看到这一幕,心里很温暖”》

“每个市民都会这样做,更何况我是一名交警”

□晚报记者 朱海龙 通讯员 郁发顺

本报讯 4月22日,本报以《“看到这一幕,心里很温暖”》为题报道了交警雨中为车祸伤者撑伞一事。近一周来,“交警撑伞”的报道不仅感动了现场围观者,还在读者中和网上不断转载,受到许多市民和网友们的赞扬。据了解,“撑伞交警”是市公安局七一路分局交巡警大队的交警高超峰,今年30岁。

周口交警冒雨为伤者撑伞的感人故事经本报报道后,迅速被凤凰网、网易新闻、大河网、中华龙都网等十余家网站转载,并引起广大网友的点赞和好评。在腾讯微博中,网友“雪山飞狐”说:“给爱心交警一个赞!”网友“孤独的剑”说:“有感动的地方,就有最美的身影!平凡中的伟大,祝好人平安幸福!”还有网友“王赛”说:“周口的‘最美交警’。”

昨天上午,记者来到高超峰执勤的周口市区大庆路与七一路交叉口执勤点。听说自己撑伞的事经本报报道后在网上得到一片赞扬,高超峰显得有些羞涩和腼腆。他说:“其实没有啥。我当时也没有咋想,我想每个市民遇到都会这样做,更何况我是一名交警。”据了解,高超峰参加工作7年,一直在街头执勤,风雨无阻。

记者在医院了解到,昏迷男子李某,目前正在接受治疗。问及是否知道交警为他撑伞遮雨时,李某说,当时眼前一黑,就啥也不知道了。记者告诉他交警高超峰为他撑伞遮雨的事情后,他说,真心谢谢这位好交警!出院后一定找到他,当面向他表示感谢。

这些平凡人的平凡事都是对社会主义核心价值观的生动诠释



关注有礼

美的变频空调 一晚低至1度电

1省到底
美的盛宴 5·1开抢

美的 Midea



4月29日~5月3日

无需认筹
一步到位

套餐买赠活动:同一顾客一次性购买美的空调达到2套以上给予加赠,特价机也享受。

购买2套空调,加送罗莱舒适七孔枕1个。

购买3套空调,加送美的4L电饭煲1个。

购买4套空调,加送美的双胆电压力锅1个。



送