

2

0 1

4

春天里

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

# 她在跑步中收获快乐

□晚报记者 张擘

“我最初选择跑步是出于对身体健康的考量，而

## 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，但后来一点点增加，现在她每天都要跑一两个小时。随着时间距离的加

## 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

## 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体魄，还能磨炼一个人的心志。从那以

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。

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。

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。

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，高超峰显得有点羞涩和腼腆。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，真心感谢这位好交警！出院后一定找到他，当面向他表示感谢。

美的 Midea

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



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