



2018 郑州国际马拉松赛



郑州交警二大队有一个“爱跑团”

“抗癌交警”周水斌和他的战友们都会来参加郑马



「郑马」官方微信



“抗癌交警”挑战自我

1995年参加工作,1997年发现身患喉癌,从此开始了漫长的与病魔和命运的抗争。交警二大队民警周水斌的事迹经由郑报融媒多次报道,感动了无数人。多年来,经历了多次放疗、化疗的周水斌喉部严重受损,无法用语言和人正常交流,进食也只能是流食。但顽强的意志和积极的生活态度,让他不仅依然坚持在一线工作,而且身体状况明显好转。11月3日,周水斌将迎来自己人生的又一个挑战——郑州国际马拉松。

即便和周水斌朝夕相处、非常了解的同事,也总是能从他那里得到惊喜。3年前,交警二大队成立“骑士团”,身为一个“病号”的周水斌不顾同事反对,坚持报名。最终在大家怀疑和担忧的目光中,他在30多个人参加的选拔赛中名列第七,顺利入围。平时都是

坚持骑自行车上班的周水斌,由此也得以参加更有计划性的锻炼、比赛。

因为身体原因,平时尽量少用手机的周水斌,并没有像其他同事那样每天用跑步软件打卡,但有了在“骑士团”的出色表现,所以当年他在单位的梦想树上挂上了“跑一次半马”的愿望卡时,大家并没有特别意外。

“21公里我走下来应该没问题,年初我定的运动计划,每天快走三次15000步,我一直坚持,近段时间有报半马的冲动,增加了慢跑两三公里,剩下以快走的方式,真正跑下来21公里,限时3个小时,我还是心虚……”周水斌在日记里这样记述自己的心路历程。而13日,在同事的帮助、鼓励下,他在植物园顺利完成了一次半马之后,终于不再“心虚”,而是对自己充满了信心。

“这是常年坚持的结果,是个循序渐进的过程,我练过养生太极拳、慢走,最近几年快走、骑行,今年开始快走跑步结合!下一步我想在大家的帮助下增加力量型锻炼,我发现力量型锻炼对心肺功能增加效果非常好,经常跑步加力量训练,天天跑都浑身是劲,偶尔跑的要跑后歇两三天体力才能恢复!”周水斌告诉记者。

“处在我的情况,只有不断磨练自己,让自己接受新的挑战,才能使自己的生命更加旺盛,人生之路走得更远更宽!也希望借这个机会代表全家人感恩回报郑州这个充满活力魅力的大爱之城对我们全家人的关爱,也作为交警二大队‘爱跑团’一分子向大家展现我们交警乃至郑州公安的健康形象!”在完成郑马的报名之后,周水斌在日记里这样鼓励自己。



本报讯 在郑州市交警二大队,有一个由80多人组成的“爱跑团”。因为工作性质,跑团成员不能像其他跑友那样“跑遍全国”,但成立不到两年的“爱跑团”也参与了近来郑州及周边的所有马拉松赛事。第一次举办的“郑州银行杯”郑州国际马拉松赛,对于他们而言当然有着十足的诱惑力。更值得关注的是,曾被郑报融媒多次报道,感动了无数人的“抗癌交警”周水斌,也将加入其中,开启自己的第一次马拉松之旅。
郑报融媒记者 郭韬略/文
受访者/供图

“爱跑团”跑向郑马

体育活动一直是交警二大队党建工作的特色,近几年,大队陆续成立了“骑士团”“爱跑团”,还有足球队,利用业余时间锻炼,参加比赛。“我们的这些健身团体,包括了民警、协警还有工作人员。加强锻炼的好处显而易见,身体状况好了,精神面貌也好了,大家都能看得到,所以队伍也在不断壮大。”交警二大队办公室副主任李冰告诉记者。

和很多跑团经常集中活动不同,因为工作的关系,二大队的“爱跑团”成员主要是根据各自时间、具体情况进行交流,从而让训练更科学。

“爱跑团”自去年成立以来,也先后参加了郑开、炎黄、嵩山马拉松等

赛事,而当郑州国际马拉松要举办的消息传来时,团员们都踊跃报名。“我们很难组团去外地跑,所以郑州市以及周边只要有比赛,我们都尽量参加。首届郑州国际马拉松,而且赛道是城市核心区,感觉肯定不一样,当然要积极参加。”李冰说。

“爱跑团”这一次总共30人报名参加郑马,其中报名全马的4人,报名半马的26人。为了备战将于11月3日开跑的郑马,同时也检验一下平时的训练成果,10月13日,“爱跑团”特意在郑州植物园组织了一次赛前拉练,结果绝大多数参与者都顺利完成了21公里的距离,这也表明他们在郑马中完成半程马拉松不成问题。顺利完赛的成员中,就包括了“抗癌交警”周水斌。

团结协作的马拉松精神

在对交警二大队“爱跑团”和周水斌的采访过程中,能时刻感受到团体协作的马拉松精神。

“我们单位组织骑行比赛,爬华山、嵩山,参加公益,半个月踢一次五人制足球赛,现在又多次组织马拉松比赛,对我是潜移默化的激励,调动了我的潜能,自己不甘落后,运动带来的快乐,团队的温暖和感动,激情和力量,是无法比拟的,坚持不懈,身体素质越来越棒!”周水斌这样告诉记者。

在周水斌13日拉练那天的跑步日记中,也详细记录了这个团队对他的关爱:从初期的鼓励到告诉他摆臂、步幅调

整的技巧,同事还专门把自己的跑步手环摘下来给他戴上,帮他监测心率,甚至在休整期间会提醒他“喝水的时候一定要慢点儿,小心别呛着”。

“我们有优秀的组织者和实践者,能把大家的积极性调动起来。我也看一些跑者文章,有的网友留言,自己建的群100多个人,发起跑步运动,竟然没有一个人响应,这就是区别,这就是团队的凝聚力和力量!”这是周水斌的感慨。

而在同事眼中,周水斌也不再是一个病号,而是一个积极向上、充满正能量的健康人。“水斌创造了很多生命的奇迹,你看他患病这么多年,

和癌症抗争的同时,工作上没有耽误,始终是兢兢业业,业余时间注重锻炼身体,还积极参与公益事业,做的公益项目‘平安书屋’在全省已经有了13家,还在不断发展。他真的就像是一面镜子,能照出我们的不足,让我们向他学习。”

“我们的‘爱跑团’除了本单位的民警、协警和职工以外,还有三大队和派出所等其他单位的民警,听说我们有这么一个团队也积极加入,大家在一起互相鼓舞。而水斌的加入,也让我们更有信心和勇气参加本次郑州马拉松。”二大队办公室副主任李冰说。

历届少林武术节回顾

不断成长:百花齐放百家争鸣

经过前三届的洗礼和积淀,中国郑州国际少林武术节进入第四届后,设立的项目越来越多,武术节不仅仅是少林武术“独美”的舞台,而且也成为众多中华武术门派“共武”的秀场。不断成长的少林武术节呈现出“百花齐放百家争鸣”的繁荣场面。

第四届中国郑州国际少林武术节于1995年9月1日在少林武术的发源地登封市开幕,9月5日闭幕。27个国家和地区的48个团队,

620名运动员参赛。比赛分别设有男女少林拳、南拳、太极拳、刀术、剑术、枪术和棍术7个项目;男子散打比赛得以延续,设立了10个级别。

第五届中国郑州国际少林武术节于1997年9月1日开幕,9月5日闭幕。共吸引了来自26个国家和地区的562名运动员参赛。与往届不同的是,本届武术节设立了竞赛和表演两大项目。竞赛项目有少林拳及亚洲武术联合会规定的长拳、南拳、太极拳等,以

及男子散打10个级别的比赛。表演项目包括竞赛项目以外的各种拳术、器械、对练集体项目和众多功法绝技表演。“百花齐放百家争鸣”的场面在本届武术节上得到了很好的展现。

第六届中国郑州国际少林武术节于1999年9月1日开幕,9月5日闭幕。来自21个国家和地区的46个团队,526名选手报名参赛。本届武术节设有少林拳及亚洲武术联合会规定套路和自选套

路的长拳、刀术、剑术、枪术、棍术等15个项目;表演项目有武术器械套路、功法、对练、绝技等。为了吸引更多的拳种参与少林武术节,本届武术节设立了表演奖,对所有参与者给予了奖励,进一步激发了国内外武术爱好者参与少林武术节的热情。

2001年9月1日至9月5日,第七届中国郑州国际少林武术节如约而至。来自26个国家和地区的661名运动员报名参赛,本

届武术节也成为历史上参赛人数最多的一届。竞赛和表演依旧是本届武术节的两项主要内容,竞赛项目有少林拳及亚洲武术联合会规定的长拳、南拳、太极拳等11个种类。表演项目包括竞赛项目以外的各种拳械套路、对练、功法、绝技,除此之外,吸引更多武术爱好者参与其中的集体项目也在本届武术节上登场亮相,少林武术节“百花齐放百家争鸣”的繁荣场面得到进一步升级。记者 陈凯