

文明郑州



开栏语

## 向奥运致敬 寻找民间“运动源”

英伦奥运会如火如荼,各国体育健儿正在赛场奋勇拼搏。

向顶级赛场上的各路好手致敬的同时,我们还可以把目光放在身边的他们、以运动为乐趣的他们——有业余时间跑马拉松的“跑步兵团”,有玩击剑的时尚达人……

聚沙成塔,集腋成裘,涓涓细流方能汇成大海。

即日起,《郑州晚报》开设“向奥运致敬,寻找民间‘运动源’”栏目,报道、发掘身边的运动爱好者。

有了“民间‘运动源’”的星星火光,才会形成燎原之势。

如果你身边有运动爱好者的线索,请拨打晚报热线96678,或在晚报新浪官方微博上留言,让我们一起寻找“民间‘运动源’”。

# 郑州有一支“跑步兵团”

每个星期天凌晨5点半,他们不见不散  
靠长跑,他们甩掉了赘肉  
靠长跑,他们摆脱了失眠,走出了亚健康……

星期天5点30分,河南农大体育场,还能听到鸟儿叽叽喳喳的声音,异常安静。我站在门口,不时能看到穿着黄色运动服、体型各异的运动者陆续进入。

他们为一个目的而来:长跑,跑业余马拉松。

他们的小团体名叫“郑州长跑俱乐部”,成立不到3个月时间,成员已有150多人,散发出的这种正能量正在慢慢地影响着身边的人。记者 冉小平/文 周雨/图

### 从一个人单独跑,到一群人一块儿跑

“各就各位……预备……”凌晨6点,当张双辈喊出“跑”时,20多名跑步者“刷”一下冲了出去。

他们铆足了劲,在河南农大体育场上跑开了。

与专业的田径比赛相比,这支队伍有两大不同:一是年龄组成结构,有20多岁的小伙子,也有花甲老人;二是有摆肘阔步向前跑的,也有猫着腰使劲跑的。

一看这样的队伍,不是一支叱咤赛场、争金夺银的虎狼之师。

确实如此。

他们几乎没有人经过专业的田径训练,聚集在此,缘于3个月前举行的郑开国际马拉松赛。

因为热爱跑步,黄新晨、蔡玉杰等人参加了当时的比赛。赛后,这些

以前多是一个人单独跑的个体,借跑马拉松的兴趣,组建了长跑俱乐部。

俱乐部创办者耿林涛告诉我,以前他们多是一个人单独跑,比较孤独,很难坚持下来,变成一个团体后,有了团体力量,且有组织,激发了大伙长跑的动力。

靠你拉我带,不到3个月时间,长跑俱乐部由起初的五六个人发展成150多名成员,同时每天还有新成员加入。

一圈,两圈……一趟下来5000米,休息五六分钟,能坚持跑的又开始跑3000米,之后2000米、1000米,他们称这是“倒金字塔”训练。

这一番下来,再活动两下,教练指导10余分钟,也就8点左右了,各自散去。

### 听他们讲长跑的故事

“跑步兵团”成员多是35岁以上的中年人。

队员古建军说,这不奇怪,绝大多数人都是为健康才加入这个团队的。

在当天30多名参与者中,我们听听其中3个人的故事:

焦新成,50岁,在某行政单位上班,跑龄5年。跑步之前虚胖,体重98公斤,体检诊断脂肪肝,血液黏稠,当时输血输不出来,只能靠针管抽。

刚开始跑步时,焦新成因太胖,跑不动,慢跑半圈就气喘吁吁,换成走路。靠着这种坚持,他跑了3年,腰围逐渐“缩水”,现在体重80公斤,

体检各项指标合格。

古建军,55岁,在郑州铁路局上班,跑龄超过10年。跑步之前虚胖,长期失眠。

天天坚持跑步,3年左右时间,失眠离他而去,10余年来除体检外,没跟医院打过任何交道。

蔡玉杰,43岁,在中铁电气化局上班,跑龄9年。

跑步前身体素质差,稍微一变天人就感冒,去医院检查又说没事,吃些维生素,说是增强免疫力。

随后加入跑步行列,风吹日晒,每早起床长跑,走出了亚健康。

### 马拉松,太夸张了,坚持不下来咋办?

马拉松40多公里,常人看来就是个天文数字,咋能跑下来?

耿林涛说,他们这个团队主要是长跑,有志向的朋友跑跑业余版马拉松。参加长跑,他们提倡的是带着愉快心情去跑,纯属娱乐,能跑

马拉松的去跑马拉松,跑不动的还可以走。

蔡玉杰说,当初创建长跑俱乐部,一是倡导这种健康的生活方式,激励更多的人加入进来;二是大家一起跑,相互交流,少走弯路。

### 一年左右就能养成长跑习惯

说着说着,他们劝我加入长跑俱乐部。我心动,但又怕坚持不下来。

蔡玉杰告诉我,依靠他们的经验,跑步分为3个阶段,初起是锻炼身体需要,被动地接受,之后是喜欢上跑步,最后是养成习惯。

被动接受到喜欢上长跑,这个过程大概要3个月时间。坚持上一年半载,就会觉得不长跑倒还有些不习

惯。

现在,郑州长跑俱乐部有7个队,分别是农大体育场队、市体育场队、河医大体育场队、绿荫公园队、中原区文化宫队、金水区队和上街队。

各个队每天早上5点半都有人跑步。

每周日5点半,他们还在农大体育场有针对性地训练、比赛。

重要提醒

## 想加入长跑运动的朋友 先读读这些文字



### 先来谈谈长跑的益处

郑州人民医院内科一病区主任柴建文说,坚持长跑的人,有如下益处——

- 心肺功能比较强大。
- 增粗肌纤维,预防骨质疏松。
- 提高免疫力,预防感冒。
- 改善内分泌失调,提高睡眠质量。
- 愉悦身心,增强自信。
- 甩掉赘肉,腰围较细。

### 这些人群禁止长跑

- 一、做轻微运动,胸部即感到疼痛(心绞痛)的中度或严重的冠状动脉疾病患者;
- 二、近期3个月内发作过心脏病的患者;
- 三、患风湿病后,遗留有严重心瓣膜病的患者;
- 四、患有某些先天性心脏病,特别是在运动中皮肤发青变白者;
- 五、因高血压病或其他心脏病使心脏严重肥大者;
- 六、严重心律不齐患者;
- 七、血糖值过多或过少,且经常变动的糖尿病患者;
- 八、经治疗不能控制的高血压患者,如服用降压药后血压仍超过24/15千帕(180/110毫米汞柱)者;
- 九、处于急性期的任何传染病患者(如肝炎、肺结核病等)。

### 建议这些人群不参加长跑

- 一、处于恢复期或慢性期的传染病患者;
- 二、靠注射胰岛素支撑的糖尿病患者;
- 三、最近或正在发生内脏出血的患者;
- 四、慢性或急性肾脏病患者;
- 五、正处于治疗中的贫血症患者(血色素在10克以下者);
- 六、稍运动后即感呼吸困难的急性或慢性肺病患者;
- 七、服降压药后,血压仍降不到20/12千帕(150/90毫米汞柱)的高血压患者;
- 八、步行也感到疼痛的下肢血管病患者;
- 九、必须频繁服用止痛药的背、腿、脚或脚跟关节炎患者;
- 十、经过治疗仍不能完全控制的痉挛性疾患病人。

这样联系他们

“长跑俱乐部”QQ群,群号:176333840,群里95人个个都是长跑爱好者。

**郑州国华**  
专业高三复读  
祝贺我校李亮被北京大学录取  
2012年面向全省招收高三复读生、应届高三生、美术、播音、编导艺术生共5000名  
地址:郑州市文化路和俭学街交叉口向北150米路西(省实验中学向北100米对面)网址:WWW.GHXX.COM  
咨询热线:0371-63661111(多线)  
咨询QQ:2393015584 QQ:179417037