

“一个人跑得快,但一群人可以跑得更远”  
——跑步爱好者肖辉从“独跑”到“领跑”的蜕变

奉城拾光·面孔

记者 王璐 邢昊臻 马龙行 王红雨

“土豆老师,风一样的男子”——这是学生口中的他;  
“土豆老师,14分55秒登顶同山的男人”——这是跑友眼中的他;  
“土豆,你哪来那么大能量”“跑步、越野,什么都可以,是万能的土豆”——这是同事口中的他。

.....

县江江畔、区体育中心体育场、凤山体育公园.....在奉化的各个角落,经常能看到一群人迈着整齐的步伐,挥洒汗水,追逐健康与梦想。带领他们前行的,正是“土豆老师”肖辉,一位从“独跑者”蜕变为“领跑人”的跑步爱好者。



初遇马拉松：  
偶然的接触必然的坚持

为什么叫“土豆”？每当别人问起这个昵称的由来时,肖辉总是笑着说,因为自己愿意在跑步事业上做一颗土豆——向下扎根,向上生长。他是这样想的,也是这样做的。

2016年奉化马拉松半马亚军、2016年宁波国际马拉松全马国内第七、2019年代表奉化获得浙江马拉松接力赛县区组第三.....从2015年第一次接触马拉松到现在,肖辉完成了百余场马拉松和跑步比赛。每一次冲过终点线,对他而言都是一次自我超越。他也经常鼓励那些对马拉松感兴趣但心存顾虑的人:“不要害怕开始,只要坚持,你也能做到。”

肖辉对跑步的热爱是从小开始的。初一那年,他参加了校园迎春越野跑,一举拿下第一的好成绩,从此便爱上了这项运动,开启了跑步之旅。

初升高那年,肖辉以体育特长生的身份考入奉化二中,并加入了田径队中长跑组。

2000年12月,他决定入伍当兵,这一去就是5年。5年中,他没有一刻放弃过跑步,用他的话讲,“跑步像生命一样重要”,是不会停下的。

退伍后,肖辉回到家乡奉化工作,33岁时的一次偶然机遇,让他接触到了马拉松这项运动。那时,他从新闻中看到一名五旬跑友在宁波山地马拉松中拿下半程马拉松第二名的好成绩,心中不禁泛起涟漪:“为什么我不能?”这一问,瞬间点燃了他内心的火焰。

但他也清楚地知道,跑马拉松并非易事,对于33岁的他来说,更是充满挑战。

“刚开始跑的时候,我只能跑几公里。”第一次参加马拉松比赛时,肖辉的脚趾被磨出好几个水泡,他笑着说:“当时”废了”3片脚趾甲,跑完差点没站住。”然而,肖辉并没有被困难吓倒,他咬紧牙关,日复一日地坚持训练,从几公里到十几公里,再到几十公里,随着一次次对自己身心极限的挑战,他的脚步逐渐变得轻盈,呼吸也愈发平稳。



组建公益跑团：  
独乐乐不如众乐乐

肖辉的马拉松之路并非一帆风顺,曾经因为受伤,他被迫在家休养2个月,这给了他一次停下来思考的机会。他意识到,享受运动带来的健康才是真正应该追求的。于是,他开始了解更多跑步知识,帮助身边的朋友制定训练计划,指导他们掌握跑步技巧。

“一个人跑得快,但一群人可以跑得更远。”随着越来越多跑友加入,去年9月,肖辉组建起公益跑团。这支跑团的成员平均年龄为50岁,大多没有接受过专业培训,他们来自不同行业、不同社区,为了跑得更远、更健康,汇聚在一起,接受“土豆老师”提供的专业指导。

一路走来,公益跑团茁壮成长,从最初的几个人发展到如今拥有240余人的大家庭,每周的“聚跑”活动,成为了大家共同期待的约定。

“现在可以跑10公里了。”

“心情不好就跟着土豆老师跑一跑,跑完什么事情都没了。”

“他很专业,自己跑不了多久的,跟着他就能坚持下来。”

.....

看着跑友在自己的指导下逐渐进步,身体变得越来越健康,肖辉感到无比自豪和满足。“曾经,我在赛道上,满心都是对成绩的执着、对名次的渴望,每一步拼尽全力,只为冲过终点时的荣耀。”如今的肖辉不再以成绩为王,更重要的是,享受运动带来的健康与活力。他想带动更多人加入跑步行列,让公益跑团逐渐成为全民健身的重要力量,引领更多人加入健身热潮,让健康跑步成为一种生活方式。

对于未来,肖辉充满期待,他希望自己奔跑的身影鼓舞更多人迈出第一步、坚持跑下去,去享受运动的乐趣,收获健康的人生。

“解锁”新身份：  
让跑者和城市双向奔赴

在今年的奉化马拉松赛场上,肖辉又“解锁”了一个新的身份——马拉松志愿者,负责赛道8公里处跑道规则的监督、运动员身体健康状况的观测等工作。

比赛当天,肖辉不到凌晨6时便“扎”在赛道上,以这个新身份“护航”全国各地奔赴而来的跑友。看到自己的跑团成员经过时,他们为他们加油呐喊,与他们击掌鼓劲。看着他们跑远的背影,他欣慰地笑了。笑容背后,是肖辉更加坚定做好公益跑团的决心。

在奉化,像肖辉一样的跑步爱好者还有很多,跑马拉松已成为奉化人一种“新兴的时尚潮流”。

奉化马拉松参赛人数从10年前的1000余人,发展到如今的15000人,参赛规模屡创新高,赛事规格逐年提升,这背后无不与像“土豆老师”这样的跑者加入息息相关。与此同时,奉化不断完善体育设施,日益丰富的体育赛事,也将体育基因刻入城市肌理,让包括跑者在内的运动爱好者在一场场体育活动中,感受城市发展的澎湃动能和欣欣向荣的朝气,实现与城市的共生共荣共成长,一同奔赴美好未来。

萧王庙街道桃花笔会举行

本报讯(记者 毛超峥 邢昊臻 通讯员 郑行娜)3月26日下午,萧王庙街道“桃香墨韵·书正扬清”书法展示活动暨林家村耕人书会第二十一届桃花笔会在“天下第一桃园”望果亭启幕。活动通过艺术创作与廉洁教育的创新融合,为春日桃林增添文化韵味。

下午2时许,随着与会嘉宾挥毫写下“书正扬清”4个遒劲大字,第二十一届桃花笔会拉开序幕。活动设置了清风长廊、非遗体验、公益义卖三大板块,10名耕人书会书法家以廉洁诗词、廉政箴言为创作主题,在千亩花海间铺展宣纸,在笔走龙蛇间彰显清廉风骨。

现场,集章兑换非遗漆扇环节吸引了众多参与者,书法家根据游客选择题写“清正德”“淡泊明志”等箴言,让廉洁文化依托艺术载体走入寻常百姓家。

活动尾声举行的公益义卖中,当天参与赏花的游客纷纷出价参与

其中,义卖所得善款将全额捐赠给区红十字会。

萧王庙街道相关负责人表示,活动通过书法艺术这一传统文化载体,既擦亮了林家村“耕读传家”的文化品牌,又创新了廉洁文化的传播形式,让桃乡在新时代焕发出新的生机活力。

志愿服务孕育温暖  
七年之约萌发“新枝”

本报讯(记者 康诗文 虞金辉 通讯员 周王晶)3月26日下午,九亩水蜜桃园花香袭人,一场特别的“春日之约”在这里浪漫上演。83岁老人林善年带着自发组织的老年乐队,与小草电力志愿服务队志愿者共赴桃花之约,在海间奏响感恩与陪伴的和弦。这场跨越七载的“双向奔赴”,让春日里的温情格外动人。

桃花灼灼映笑颜,弦歌悠悠诉衷肠。活动现场,九亩水蜜桃园百亩花海如烟似霞,林善年端坐在轮椅上,身后银发乐手吹拉弹唱配合默契,志愿者围成半圆静静欣赏,不时跟着节拍轻声应和。“小草电力志愿服务队志愿者像我的亲人,我有什么困难,只要说一声,他们就会马上过来帮忙。”林善年激动地说,“今天,我用戏曲表达心意,心里别提有多高兴了。”

这场特别的“双向奔赴”源于小草电力志愿服务队与林善年持续7年的春天之约。每年春天,志愿服务队坚持在桃花盛放时带老人踏青赏花,从最初陪伴林善年独自出行,到今年老人主动邀请10余名乐手组成“银发艺术团”表演,这份情谊不断生长出新的“枝桠”。

“这不是简单的服务与被服务,而是心与心的交换。”小草电力志愿服务队队长杜光亮介绍,团队长期为我区空巢、独居老人提供电力维修、生活帮扶等志愿服务,已累计服务老人超5000人次,“我们计划建立‘时间银行’互助体系,把受助老人转化为志愿者,让温暖传递形成闭环,并计划推出‘四季心旅’项目,春季赏花、夏季避暑、秋季采摘、冬季送暖,让关怀贯穿全年。”



简讯

行道树树根拱坏商铺门？  
区园林管理处：现场查看不是树根问题，或为地基沉降导致

记者视点

本报讯(本报记者)“升高的地面刚好影响到我店门的正常开关,希望相关部门能帮忙解决这个问题。”近日,市民陈女士向新闻热线反映,因为自己店铺门前的行道树根系发达,地面拱起,导致店门无法正常开关,他们已多次向相关部门反映问题,却始终得不到妥善解决。记者就此了解情况。

陈女士的店铺位于江口街道

江宁路旁,店门口的行道树郁郁葱葱,树径大多在30厘米左右,栽种已有多年。陈女士反映的这棵行道树在其店铺正门外1.5米的人行道上。记者注意到,其店铺前行道树树围附近的人行道地砖确实存在拱起,拱起地面呈波浪状,一直延伸到店铺门口近半米的位置,门口的几块地砖有翻动过的痕迹。陈女士告诉记者,她丈夫曾打算自行撬开地砖查看地下根系情况,无奈浇筑层太厚,凭借人力无法探查到具体情况。

陈女士经营的是一家小型宾馆,店门为玻璃推拉门,其中一扇玻璃门已和门框形成触碰,有明显的玻璃摩擦痕迹。“你看,门被磨成这样,3个月内,我已经找师傅磨了六七次,但地面还在上拱,不仅门不方便开关,而且店内旅客来来往往,存在安全隐患。”陈女士认为,玻璃门被磨和地面拱起有着直接的关系。

陈女士告诉记者,去年年底,她曾向区园林管理处反映此事,当时,工作人员到现场查看后,将部分树根锯断,并重新铺设了地砖。“但好景不长,地面拱起的问题依然存在。”陈女士说,她多次致电区园林管理处,但对方始终回应“已经处理过了”。

随后,记者电话联系了区园林管理处副处长汪千峰。对方表示,去年年底接到陈女士反映后,他们派人到现场查看,发现靠近陈女士店铺门口的行道树围挡一圈确实有拱起,但当时店铺门口地面是非常平整的。“随后,我们施工断开了陈女士店铺门口行道树的树根,不会引起后续的问题。”汪千峰认为,没有证据表明目前店铺门口地面拱起是由树根导致,陈女士店门的拱起情况,可能是地基沉降导致的,如果对方认为这一现象是树根导致的,可以通过司法途径解决。

区新联会举办中华传统少儿故事大赛

本报讯(记者 康诗文 何腾涛 通讯员 统宣)3月23日,区新联会联合区文联等单位共同举办“寻美中国 最美童言”中华传统少儿故事大赛,让更多人通过孩童的视角,发现身边美好、传递正能量、凝聚奋进力量。

当天,孩子们声情并茂地讲述和表演了中华传统文化故事,让现场观众感受到了中华优秀传统文化博大精深和无穷魅力,赢得阵阵掌声。此次活动,进一步凝聚了新的社会阶层人士的力量,也为奉化文化繁荣和社会发展注入新的活力。

锦屏街道社区卫生服务中心开展大型义诊

本报讯(记者 郑连乔 王层裕 通讯员 王文淦)3月21日,锦屏街道社区卫生服务中心迎来正式运营一周年的日子。当日上午,该中心以“医路同行·从心出发”为主题开展大型义诊活动,现场气氛热烈,居民参与热情高涨。

活动现场,诊疗台依次排开,涵盖血压血糖测量、老年睡眠科、神经内科、临床骨科、治未病科等多个项目,全方位满足市民健康需求。医生耐心细致,询问症状、认真体检,针对不同情况给出精准诊断与治疗建议。