

每天坚持跑1小时,曾翻越喜马拉雅山 奔跑吧,杨万里!

R 塘下 玩 家
ui bao Tel :608 1255

记者 钱枫枫

从12年前开始,他每天都坚持跑1小时;从参与跑步比赛起,他拿过大大小小无数奖项;为翻越喜马拉雅山,他从瑞安、温州、浙江的选手中一次次脱颖而出;他最好的成绩是13小时16分钟跑完100公里山地……他还会继续跑下去。奔跑吧,杨万里!



1029号运动员杨万里在2014年福建长泰全国登山精英赛中

每天跑上1小时

几乎每天清晨五六时,杨万里都会穿好运动装,驱车来到大罗山脚下,准备在大罗山上跑1小时,回来后再开始上班。工作实在很忙的时候,杨万里会将跑步时间从清晨改为傍晚或夜间。这样的跑步生涯,杨万里已经风雨无阻坚持了12年。

“对于跑步这项爱好,我的启蒙老师是我奶奶。”杨万里说,小时候,奶奶经常到大罗山上香拜佛,

他就会跟着奶奶跑前跑后一起上山。虽然上山的路曲折又遥远,但沿途的风景优美,杨万里对登山跑步的兴趣也在那时慢慢形成。

从一开始的平地跑入门,日复一日,到如今坚持专业的登山跑,需要很大的毅力。杨万里说,这要感谢在部队当兵的朋友们。跟他们相处,不仅学会了跑步的技巧,也学会了他们坚持不懈的精神。

杨万里告诉记者,他目前保持最好的成绩是10公里平地公路跑为35分钟,42公里马拉松为3小时9分钟,100公里山地越野跑为13小时16分钟,达到国家二级运动员的水平。

“跑步已经成为我生活的一部分,三天不跑就觉得不舒服。”杨万里笑着说,“我爸给我取了‘万里’这个名字,注定我要跑很长的路,这辈子停不下来了。”

人生中最重要的一场比赛

一开始,杨万里只是将跑步作为自己的业余爱好,并没有想过要参加比赛。后来因为朋友的推荐,他才开始踏上了比赛的征程。

浙江省“山水磐安杯”越野锦标赛男子个人第四名、第二届中国·乌岩岭“温州之巅”山地竞速赛男子组第一名……在他家中,收藏着各种跑步比赛的荣誉证书。

对于杨万里来说,12年跑步生涯中最难忘、最重要的一场比赛,便是2013年8月的一场比赛。那不仅是一次艰难的自我挑战,同时也为他赢得翻越喜

马拉雅山的机会。

2013年8月,“雪花勇闯天涯——翻越喜马拉雅”浙江区域队员选拔活动之山地穿越赛在杭州西湖群山中打响。杨万里从温州选拔赛中脱颖而出,以温州第一名的成绩,参加了浙江选拔赛。

“还记得那天温度很高,前半场比赛处于烈日暴晒之中,后半场比赛时突然下起了暴雨,忽冷忽热,对身体状况造成较大影响。”杨万里说,由于是在山上跑,下起雨后,山路变得很滑,极

难控制跑步的速度,一不小心就会摔倒。

由于准备得非常充分,在比赛前,杨万里每天都在模仿比赛地形训练跑步,凭借着自身的努力,杨万里获得了浙江选拔赛的第一名。他代表浙江赛区加入全国“勇闯队伍”,与其他区域选拔出来的选手一起,翻越“世界屋脊”喜马拉雅山。

杨万里说:“翻越喜马拉雅山是我人生中很难忘的回忆,因此那场决定性的比赛也让我终生难忘。”

逐渐开始注重健康

如今的杨万里参加的赛事越来越少,每一两个月才参加一次比赛,但是参加的赛事越来越全国化。2014年年底,杨万里参加了由中国登山协会主办的2014年福建长泰全国登山精英赛,获得了第10名的成绩。

“现在参加比赛不再争强好胜,不会总想着拿第一名,拿到第10名这样不算好也不算差的成绩,我也很满意。”杨万里说,现在的他越来越注重健康,跑步主要以健身为目的。

不久前,杨万里的一个朋友

告诉他,长期跑步对关节、骨骼非常不好,等年纪大了之后可能出现毛病。半信半疑的杨万里去医院对他的双腿做了系统拍片,拿到片子后,医生告诉他,他的双腿很健康,结构很正常,没有任何问题。医生还惊讶地说,许多长期跑步的人来检查都会发现关节有问题,而杨万里作为拥有12年跑龄的人,竟毫无问题。

杨万里慢慢总结发现,许多长期跑步的人出现关节问题原因可能有两个方面,其一是许多

人在还没适应平地跑的时候,就加大强度去山上跑,这是非常损害关节的;其二是有些人跑步的方法不对,没有经过专业训练,随意地跑。

“我发现许多跑步的人都已30多岁,建议10几岁、20多岁的年轻人也加入跑步大军中来,每天抽半小时跑步放松、舒缓压力。”杨万里说,但我建议一开始跑的人先跑平地,而且最好选择慢跑,不能进行超过自身可承受强度以上的跑步锻炼,跑步过后要放松腿部肌肉、韧带。

塘下、海城联合执法 取缔3家非法污染场点

本报讯(记者 钱枫枫 通讯员 陈瑞兆)5月6日,塘下镇和温州海城街道组织联合执法,取缔了位于塘下场桥和海城街道交接处的3家废塑料洗涤加工场点,对其实施断电处理。

日前,市环保局塘下分局接到群众举报称,场桥浦滨海大道往下约500米处有3家废塑料洗涤加工场点,废水、废气未经处理直接排放,严重污染环境。该分局执法人员调查发现,该3家废塑料洗涤加工场点位于场桥五方村与海城街道交界处,业主分别为陈某、蒋某和蒋某某。经五方

村干部确认,执法人员现场对位于五方村界内陈某的废塑料洗涤加工场点予以打击,并责令其拆除全部生产设备并清理现场。

考虑到其余两家废塑料洗涤加工场点地理位置的特殊性,市环保局将相关情况反映给海城环保部门,要求联合执法取缔非法场点。

6日上午,市环保局塘下分局、塘下镇城市综合执法中心以及电力部门,联合海城街道及其环保、安监、电力等部门,共出动人员40多人,全面取缔了另两家废塑料洗涤加工场点,对其实施断电处理。

23位孤寡老人 家中办理残疾证

本报讯(记者 陈绵绵)“我行动不便,长期卧床,没想到你们能上门为我办残疾证,真是太感谢了!”昨日,居住在塘下敬老院的残疾人老吴向市残联工作人员连连表示感谢。

据介绍,塘下敬老院目前居住着37位孤寡老人,大部分是腿脚不便或失聪的残疾

老人。昨日上午,市残联负责办证和负责辅助器具的工作人员以及医生特地来到塘下敬老院,上门为老人们办理残疾证。通过医生的现场鉴定,工作人员为23位肢体不便的老人申请办理残疾证。有了残疾证后,这些老人将享受到相关的优惠政策。



工作人员为老人填写申请资料

茗门茶业举办 茶道免费培训班

本报讯(见习记者 林翔翔)“品茶时可先呷一小口,在口中展开,闭目慢慢地感受茶的味道……”优雅的环境,精致的茶具,将杯端至鼻下轻吸,一抹淡淡的茶香缓缓入鼻……日前,塘下茗门茶业举办茶道免费培训班,为广大爱茶人士提供学习、交流平台。该茶业老板谢云春介绍,茶道免费培

训班开课时间为每周三、四、五的13时至14时,每次接受培训的人数为三至四人,每人共上6节课。培训的内容有如何识别茶叶、茶具,如何品茶,了解茶道文化等。“我喜欢喝茶,但是不懂品茶。茶道培训班让我结识了许多志同道合的朋友,也对茶道有了深入的了解。”参加培训的张女士说。

