

腔调社团

人物访谈

3月21日起,《上海会客厅·跑者说》栏目与读者见面。

这个春天,马拉松火热回归,新闻晨报·周到记者邀请跑步达人,与热爱健身的老友分享跑步之道,一起聊聊那些用脚步丈量世界的故事。

昨天,新闻晨报·周到邀请征服了90个全程马拉松的中国老兵,她用9年光阴跑遍全球,从中国到亚洲,从欧洲到北美,从沙漠到高原,一步一个脚印,诠释坚毅。

六年前,温哥华马拉松的赛道终点,一位跑马老兵掏出一面五星红旗,敬了一个中国军礼。眼前这一幕,给人留下了深刻的印象。

那一年,尹红62岁。

后来,她继续在全世界的马拉松赛道留下印记:从北京到贝尔法斯特,从布拉格到迈阿密,从鄂尔多斯到乌鲁木齐,从太平洋西岸到黄金海岸,直至上周日第90个全马的到来。

我们的对话从第一个马拉松开始。



征服90个全程马拉松,68岁的她用9年光阴跑遍全球

我永远在“跑心情”,跑出“画面感”

为了第一个全马,我等了15年

Q新闻晨报·周到:2023无锡马拉松是你完成的第90个全马,给读者讲讲,这90个全马,最初是从哪里开始的?

A尹红:我的第一个全马是济州岛马拉松,是2014年6月,在韩国济州岛完成的。完成第一个全马,当时我已经59岁,但内心充满活力,面对六月份的海岛热气候,没有退缩害怕,用4小时44分跑完全程。

Q新闻晨报·周到:在完成第一个全马之前,你已经练习了十几年跑步。还记得当时为什么选择跑步?

A尹红:24年前,正是1999年,我当时44岁,还很年轻,身材保持得很好,但内心却充满了危机感,害怕中年女性基础代谢的自然规律而肥胖,因而选择了跑步。

最初的跑步,我只能跑300米-500米,

但我坚持了下来,循序渐进地增加跑量。从那时到2013年,我积累了14年的跑步基础,才有了后来的90个全程马拉松。

Q新闻晨报·周到:你第一次参加马拉松比赛,报名的是半程项目?

A尹红:是的。那是2013年10月,我快59岁了,第一次参加尚湖半程马拉松,最后成绩是1小时59分。当时,我高兴得直蹦哒!从此以后,我的马拉松生涯一发不可收拾!

Q新闻晨报·周到:半马跑完之后,仅过6个月,你就报名了全马?

A尹红:第一个半马跑完以后,我又跑了两个半马,两个21公里越野,其中一个半马成绩1小时57分,一个21公里越野获得60岁年龄组女子第一名的成绩。那个时候,

我相信自己具备了跑全马的能力,所以,去济州岛完成第一个全马,志在必得!

Q新闻晨报·周到:当时为什么选择济州岛马拉松,作为你的第一次全马?

A尹红:选择济州岛马拉松做为我第一个马拉松,纯属机缘巧合!跑完42公里,带着双腿的酸痛,去了解一个陌生的城市,印象会更深刻,旅行会更意义。

Q新闻晨报·周到:作为跑过90个马拉松的跑者,在选择适合自己的马拉松时,你的选择标准是什么?

A尹红:我没有刻意选择,随缘吧!疫情前,保持每年跑13-14个马拉松,选择没去过的省市。我参加马拉松的目的是为了旅行。当然,条件允许,每年我都会参加国外马拉松,现在已经跑了25个国外马拉松。

完成90个全马,我也没想到

Q新闻晨报·周到:第一个半马和全马完成之后,有没有预料到,会在9年时间里,完成90个全程马拉松?

A尹红:无论如何,我都没有想到今天,我能完成90个马拉松。

Q新闻晨报·周到:是什么信念,让你坚持完成了90个全马赛事?

A尹红:从第1个到第90个,中间用了9年时间,期间还经历了三年疫情,这个过程可以用“痛并快乐着”来诠释。

要说信念,贯穿我一生的,应该是“爱美”的趋动力,让我自律!我三十多年,保持着166身高/54-55公斤体重不变,为了达到这一理想体重,我控制饮食,坚持运动,保持健康的生活方式,最终达到自己理想的状态,这是我最为自豪的事情。

至于跑马拉松,只是用马拉松检阅自己的健康,用马拉松带我旅行看世界,用马拉松保持我年轻的身体状态和心理状态。我用我自己的独特方式,诠释马拉松的意义,赋予自己人生的挑战精神。

Q新闻晨报·周到:给我们讲讲这90个马拉松,特别是大满贯赛事。

A尹红:这90个马拉松,包括五大满贯赛事、20多个半马和2个108公里戈壁挑战赛。

在跑马的第一年(2014年),我完成了济州岛、太原、北京、雅典四个马拉松。我意外地中签2015年东京马拉松赛事,由此,才知道世界有六大满贯马拉松赛事。

2015年,是我跑马生涯丰富的一年。上半年,我跑了9个全马,其中包括南京山地越野赛(50公里)。下半年,我跑了8个全马。其中,9月我挑战了北京马拉松和柏林马拉松,两个赛事之间仅相隔7天。我记得很清楚,跑完北马,我就坐上了飞机,抵达柏林。柏林马拉松,是我的第二个大满贯赛事。我稀里糊涂地中签了柏林马拉松(4小时59分),刚好跑进一小时。

Q新闻晨报·周到:2016年,你在国内外14条赛道留下足迹,其中包括六大满贯的东京、伦敦和芝加哥。

A尹红:跑完柏林之后,我希望能完成六大满贯的另外四个赛事。为了保证状态,那一年,我从港马开启了新年的跑步之旅。那一年2月,我去了东京、以色列耶路撒冷、伦

敦、贝尔法斯特,一口气跑了四个国外马拉松。8月回到国内赛道:哈尔滨和北京,紧接着,我在10月去了芝加哥马拉松和春川马拉松。

Q新闻晨报·周到:你曾经有过在澳大利亚,28天跑完3个全马的经历,当时为什么这么安排?

A尹红:当时我们报名了黄金海岸马拉松,顺便问了当地人,还有什么马拉松赛事可以报名?

主要是难得去一次,就想多跑跑,没想到,当地还真有马拉松比赛,是那种比较小众的马拉松,报名人数少,名气不大,知道的人不多,所以就顺便就一起报名参赛了,所以有了28天内跑3个马拉松的经历。

Q新闻晨报·周到:你在跑马时非常注重“快乐奔跑”?

A尹红:我是业余选手,不是专业选手。我永远在“跑心情”,跑出“画面感”。跑马拉松前,我要化妆,要拍照;跑的过程,要随心所欲,快乐奔跑;跑后要洗热水澡,要吃好、休息好。我也会想跑好一点的成绩,但从不刻意追求成绩,我只求安全完赛,平安喜乐!

绕着五亿年岩石奔跑,我震撼了

新闻晨报·周到:说说你在澳大利亚围绕有着5亿年历史的石头奔跑的经历。

A尹红:是的。乌鲁鲁在澳大利亚的沙漠里,给我留下了相当震撼的印象。我们围绕有着五亿年历史的艾尔斯岩——世界最大单体岩石奔跑,敬畏之心油然而生!

其实,去之前,我想去又不敢去,不是害怕我跑不下来,是我一个人不敢去跑红土沙漠马拉松。我特别害怕一个人在荒凉的沙漠里,把自己跑丢了……四月初,在一次聚会的聊天中,我得到两位朋友的支持,他们坚定了我参加乌鲁鲁的决心。

乌鲁鲁是艾尔斯岩。这块红色巨石,长约3千米,宽达2千米,高350米,周长接近10千米。围绕着艾尔斯岩奔跑,远远地望着这块热情似火的巨石,仿佛澳大利亚内陆的心脏在激烈的跳动,我感觉到这块巨石带给世界的重大意义。

Q新闻晨报·周到:还有什么赛事留下了特别的记忆?

A尹红:印象最深的是2021年4月,在丝绸古道万里行,四天三夜时间里,在于老师(下期采访人物)的鼓励下,我与晨辉(视障

者)挑战108公里。

那天,我们从玄奘探求佛法的西行之路(公元628年)起点开始,跟随玄奘追求真理不畏艰险的无畏精神,走向戈壁沙漠。从100面旗走到最后1面旗,我们翻越无数个沙漠丘陵,用每公里8分钟的配速,咬牙坚持到最后,第一个到达终点,晨辉获得了男子第一的成绩。

Q新闻晨报·周到:第90个马拉松,是你最艰难的一场全马赛事?

A尹红:我很喜欢马拉松,是我参加的第90个马拉松赛事,也是承受心理压力最重的一场马拉松赛事之一。三个半月前,罹患梨状肌综合征,引发右侧臀部和大腿肌肉疼痛,使用了各种治疗方法,收效甚微。随着比赛日益临近,我的内心像热锅上的蚂蚁,团团转。退赛上收车车的想法,充斥着整个脑海。

Q新闻晨报·周到:后来是怎么战胜自己的?

A尹红:早上7点半鸣枪,从踩线的那一刻开始,42公里的漫长路程,被分解成5万到6万的步伐,奔跑的每一步,都充满着艰辛和力量。

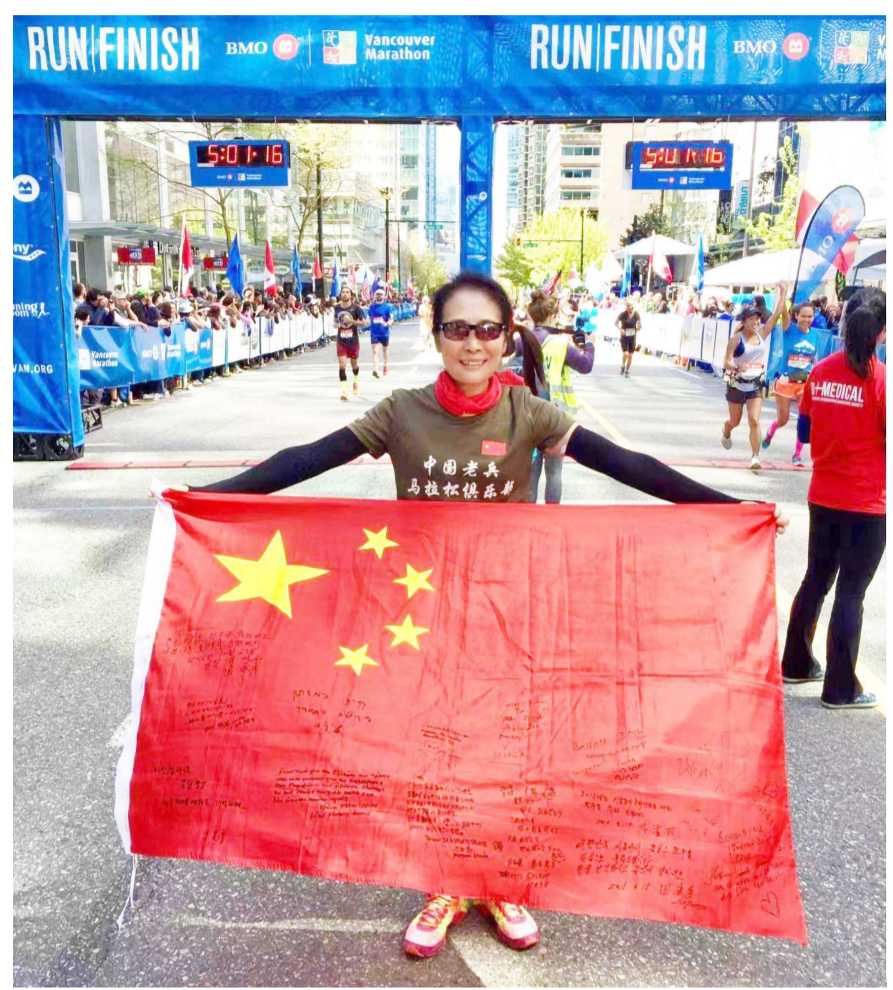
我咬牙忍着屁股和腿部的疼痛,奋力向前奔跑。多亏朋友的陪伴,我用足了“吃奶的力气”奔跑向前。心里只有一个念头,2个半小时顺利跑完前半程,全马就有希望。上天眷顾到我在困境中的执着与努力,助我在完成半程以后,又给我力量,能一公里一公里咬牙坚持跑完后半程的21公里。

Q新闻晨报·周到:当你完成最艰难的第(90个)马拉松,心里是什么感受?

A尹红:我很佩服自己的意志力,68岁的年龄,能一直在赛道上奔跑,聚集平时坚持跑步的所有力量,汇聚到42公里的路上。忍着痛,跨出5万多步的每一步,艰难困苦地跑到全马的终点。

Q新闻晨报·周到:可不可以这样说:你从1999年开始练习跑步,到2023年完成第90个马拉松,是因为你用了14年的时间打下了扎实的跑步基础?

A尹红:是的。全程马拉松是极限运动,想要挑战,就必须付出上百倍的努力和时间来进行跑步训练。像我这样,用了24年的奔跑,才换回第90个全程马拉松的比赛胜利。



春风送真情 援助暖民心 ——安亭镇妇联助力春风行动

3月18日上午,“春风温暖‘职’等你来”——安亭镇2023年春风行动暨就业援助月春季招聘会,在上海汽车会展中心北馆顺利举办,154家重点企业,700多个岗位,招聘约2000多人,吸引大批求职者前来参加,最终达成就业意向的女性近400人。

安亭镇妇联不断拓宽服务维度,根据不同人群、不同需求,在招聘会现场开展特色服务。在“大就业门诊”,邀请优秀女企业家亲临现场,一对一给女性求职者“把脉问诊”,针对她们求职中的困惑和焦虑逐一回应,并就简历撰写、岗位咨询、职业规划、面试技巧等方面给出专业指导;在“公共面试间”,专业美妆师志愿者现场给面试者化妆、整理仪容仪表,结合个人特质和求职岗位特点提出形象礼仪及着装建议,助力女性高质量就业。

“三八”节期间,安亭镇妇联授聘6位巾帼创新创业导师,联合中心签署“四新领域”妇女赋能承诺书,为镇域内女性提供就业创业政策宣传咨

助老服务 打造幸福夕阳梦 ——上海市青浦徐泾吉祥助老服务中心为老年人营造便利舒适的生活环境

在青浦区徐泾镇,有这样一个社会组织——上海市青浦徐泾吉祥助老服务中心,他们面向社会、服务基层,积极开展公益活动,充分发挥社会组织在源头治理方面的作用,在全面推动建立共建共治共享的社会治理格局方面做出重要贡献。

青浦徐泾吉祥助老服务中心成立于2016年,为青浦区老年人提供居家养老、长护险等公益性服务,2020年经第三方专业机构评估,对中心服务满意度测评达到92%。中心现有护理员200多名,服务老人1000多名,2022年荣获“社会组织规范化评估3A”等级。中心理事长潘文英表示,创办目的就是为了让徐泾地区和来自青浦地区的更多老年朋友得到更好服务。近日,中心积极参与镇举办的“学雷锋”活动,免费为老人理发,真正把温暖与健康送到老人身边。据介绍,每月15日,节假日,中心都会开展助老活动,免费给老人理发、打脚、掏耳,定期提供戏曲表演,参加各社区居委的公益活动。

从2016年9月起,中心为徐泾地区60周岁以上评估合格的老年人提供居家养老服务,还承接了徐泾镇社区居家养老服务,重固镇社区居家养老服



询;对接“亭桥荟”三地女企业家联盟单位、女性社会组织等单位整合岗位资源;排摸镇域内就业困难女性、残疾失业女性、高校女毕业生等特殊女性人群;动员全镇妇联执委广泛宣传招聘信息,畅通女性求职就业渠道。

今后,安亭镇妇联将不断探索、总结经验,加强与各部门的联动,多渠道收集用人单位信息,精准对接女性就业需求,拓宽女性就业渠道。同时,因地制宜强化多领域妇女专项技能培训,提高妇女就业创业能力,为安亭国际汽车智慧城市建设贡献巾帼力量。

水清岸绿绘秀带 书香蜜意蕴花海 ——嘉定区举行环城河“河域党建”示范带红色定向赛

水是生命之源、生产之要、生态之基,随着现代社会的人口增长,工农业生产活动和城市化的发展,对有限的水资源和环境产生了冲击。为唤起公众的节水意识,加强水资源保护,1993年1月18日,第四十七届联合国大会作出决议,确定每年的3月22日为“世界水日”。

1988年《中华人民共和国水法》颁布后,水利部即确定每年的7月1日至7日为“中国水周”,考虑到世界水日与中国水周的主旨和内容基本相同,因此从1994年开始,把“中国水周”的时间改为每年的3月22日至28日,时间的重合,使宣传互动更加突出“世界水日”的主题。

从1991年起,我国还将每年5月的第二周作为城市节约用水宣传周。进一步提高全社会关心水、爱惜水、保护水和节水意识,促进水资源的开发、利用、保护和管理。

为深入践行“节水优先”为首的十六字治水思路,充分发挥阵地凝聚引领、辐射带动作用,3月24日下午,嘉定区水务局党组联合嘉定镇街道党工委在嘉定紫藤园举行“水清岸绿绘秀带 书香蜜意蕴花海”——嘉定区水务局党组联合第一届紫藤园音乐暨“河域党建”红色定向赛开幕式。

创新社区康复服务形式 做实家庭病床服务内容 ——松江区涇泾镇社区卫生服务中心致力于打造居家康复最后一公里

松江区涇泾镇社区卫生服务中心示范性康复服务中心自创建以来,结合“区域医联体”建设内涵,充分发挥上级医院医疗、教学、培训等资源下沉优势,不断提升自身服务能力和服务水平,创新社区康复服务形式,探索以示范性康复中心为抓手,以家庭医生团队为核心的居家康复与家庭病床服务相融合的新型服务模式。

3月22日下午,中心家庭医生联合康复治疗师团队来到福一养老院,为在此居住的老人提供具有康复特色内容的家庭诊疗服务。家庭医生团队根据患者既往病史、慢病情况以及服药情况,对患者进行系统康复评估、日常生活活动能力评估、居家环境安全评估等全方位、综合性评估,依据评估结果,进行居家康复训练指导,并依据物理因子治疗仪器为患者提供丰富有趣的康复治疗内容。

Q新闻晨报·周到:对很多视障者来说,参加这样的活动是非常难得的机会。

A尹红:视障者希望我们的社会给予他们更多的机会,让他们走出家门,去了解世界的美好。

上个月,我们组织了余山徒步登高踏青赏梅活动,早上8点半,参加活动的18名视障者,全部集合在9号线余山地铁站服务中心,无一人迟到。他们高度集中的组织观念,和一切行动听指挥的团队意识,让我非常感动。今后,追光运动营会组织更多的活动,当然,我们也会更加注重活动的细致安排和出行安全。

Q新闻晨报·周到:2023年初,追光运动营参加了“蒸蒸日上迎新跑”。你是否希望有更多赛事关注视障运动者?给这些视障运动者参赛机会?

A尹红:今年的“蒸蒸日上迎新跑”追光运动营有52名选手参加比赛,其中有6名视障者完成半程马拉松比赛,10名视障者完成5.4公里比赛。我非常希望更多的赛事能像“蒸蒸日上迎新跑”这样,关注视障者,给他们更多的机会,和普通人一样,在赛道上奔跑。

Q新闻晨报·周到:你们在做公益活动时,遇到过哪些困难?

A尹红:当我们组织活动时,需要给残疾人买保险,我们专门问过此事,但没有办法解决。比如,当我们组织“一日游”这样的活动,就没有专门针对视障者的保险。

Q新闻晨报·周到:后来你们想了什么办法解决?

A尹红:我们安排了一对一的组合,就是一位陪跑员陪伴一位视障者来确保活动的安全。

Q新闻晨报·周到:你希望社会如何更好地帮助视障者进行运动?

A尹红:我希望社会能更多地关注我们这些自发的、普通的公益组织,给我们更多的支持和帮助,让我们更好地为残疾人服务。

文晨报记者 徐 明 图/受访者供图

物资回收

高价收旧书 画银元家具 大正堂高价收旧瓷器、玉器佛像、香炉、印章、砚台、旧扇子、竹木牙雕、古纸币、旧箱子、像章、小人书、旧旗袍、旧被面、布料、文学书籍等免费上门估价 南昌路611号近襄阳南路 52733361 13564330778

综合分类

(新闻晨报)综合分类、遗失、注销等各类声明广告 投放热线:22895373