

不同于固定赛道上的马拉松,越野跑的路上有山有水,有动人的风景,也有更多的未知。刘强喜欢越野跑,也深深沉迷于这种感觉——

奔跑,去迎接更多挑战

本报记者 康宁

在跑友眼中,刘强像个铁人。长跑19年,尤其喜欢越野跑,50公里、100公里、168公里,他不断向着更高、更强的目标发起挑战。

以奔跑的姿态

46岁的刘强家住运河区兰亭苑小区,是人保财险沧州分公司职工。虽然已从张家口崇礼回来半个月了,但他依然沉浸在崇礼那无边无际的美丽中——花海、草原、湖泊、森林……

7月14日,2024崇礼168国际超级越野赛,全程168公里,刘强用36小时55分13秒跑完全程。在这个过程中,蓝天白云与漫漫长夜相伴。那无法用语言描述的美丽风景,那种征服自然的快感,让他终生难忘。

这是刘强第5次挑战168公里超级越野跑了。

尽管他有越野跑经验,且准备充足,但依然遇到种种状况:双脚被磨出水泡,身上被蚊虫叮咬得布满红点,身体被晒伤……

但这又算得了什么呢?越野跑的魅力不就在于挑战与征服吗?最终,刘强靠着强大的信念,带着满身泥泞,像凯旋的战士一样冲向终点。

他,再一次刷新了自己的成绩。他喜欢这种感觉:用奔跑的姿态,去迎接每一次挑战。

热爱可抵风雨

刘强是从2005年开始跑步的。

那时他27岁,繁忙的工作、不规律的生活让他体重不断增加,身体状况也越来越差。

于是,刘强开始跑步,要找回那个身材匀称、精神饱满的自己。

一开始,跑上几分钟,他就气喘吁吁。刘强想放弃,可看到跑道上遥遥领先的老者,他又坚持着继续跑,跑不动就走,坚持,再坚持。由几百米到1公里,再到10公里、20公里……

与此同时,刘强的生活习惯也在发生变化,早睡早起,吃健康餐,渐渐地,刘强瘦了,身体也越来越好。

在跑友的影响下,刘强开始准备马拉松比赛。

无论春夏秋冬,他清晨5时出门,跑上15公里至20公里,周末再多跑5公里。为了提升速度,他还会给自己增加一些体能训练……这个过程说起来简单,但坚持下来,需要毅力和恒心。好在,有热爱,刘强乐在其中。

有了充分的准备,刘强第一次参加马拉松比赛就很顺利,3小时50分完赛。这个成绩对于第一次参赛的选手来说,已经相当优秀了。

此后,刘强一路奔跑!

现在,跑步已成了刘强生活的一部分,他享受着奔跑带来的妙处:每次跑到极限时,潜意识都会告诉自己,跑到终点,等待你的是更张扬的愉悦;奔跑还是一种静修



▲刘强十分享受登山带来的乐趣

◀刘强在越野赛途中

▼崇礼168超级越野赛前刘强(左)和跑友合影



和独处,无论多少选手,从某种意义上说,赛道只属于自己,跑到最后,只感觉天地辽阔,心却愈加平静……

“如果当初没有坚持跑步,就不会有现在的状态,以及丰富的生活体验。”刘强说,每个人都有无限可能,只要你能勇敢地迈出第一步,并且坚持下去。

一直跑下去

爱上越野跑,是因为它兼容了刘强的两大爱好:跑步和登山。

当刘强走近它、亲近它时,发现越野跑带给自己的挑战和不断向前奔赴的状态,更令他着迷。

2018年,刘强遭遇参赛以来的最大挑战——江南之巅·天空越野赛。选

手们要在海拔1929米的“浙江屋脊”上展开100公里越野赛。山峰陡峭,看上去就令人害怕。

赛程过半,刘强行至一山峰处,此峰坡度近乎垂直,足有十多米高。他抠住石头缝隙,努力向上攀爬,大气都不敢出。一不小心,额头撞到旁边的岩石上,血立刻流出来,他来不及多想,一鼓作气,爬到山顶,赶紧拿出随身带的纱布,简单包扎了下伤口继续上路。

无限风光在险峰。在这里,刘强看到了从没见过风景,人仿佛在云端奔跑,天池、草甸、林海、雾凇……有惊险,有奇观,其间更有跑友的互帮互助。

刘强用自己的经历证明,心之所向,没有到不了的远方。

记不清多少次跌入冰河,多少次

从陡峭的山坡上滚落下来,多少次走过漫漫长夜中的森林……上衣丢了,帽子丢了,满身泥泞继续奔跑;双脚磨起水泡,依然痛并快乐地前行。跑石头路、钻灌木丛、翻铁丝网……身体仿佛跌入深渊,眼睛却一直追逐着前方……

每次比赛结束后,刘强就马不停蹄地投入到工作中——多年的奔跑,让他拥有同龄人少有的健壮体魄,这让他工作起来更加得心应手。

如今,刘强又有了新的目标:活到老,跑到老。

每次在马拉松赛道上,他都会看到白发苍苍的老者,这更加坚定了他奔跑下去的决心。

奔跑的过程中,刘强放慢脚步欣赏沿途的风景,也在拼尽全力追赶未知的前方。



孩子们和家长在运河区非遗传习所学习了解非遗知识

学习非遗技艺、参加志愿服务活动、操控无人机拍摄家乡美景……暑假期间,一些学生做起了自己喜欢且有意义的事——

这样的暑假更精彩

本报记者 张智超

合理规划暑假生活,不仅可以让学生们放松身心,更能帮助他们提升实践能力、拓宽视野,学到很多书本

上没有的知识。

眼下暑假过半,学生们这段时间是怎么度过的呢?

领略非遗魅力

几天前,运河区非遗传习所公布了暑期公益活动课的课程安排,一共涉及7个非遗项目。13岁的宋玥逸看到消息后,兴奋得不得了,赶紧让家长帮她报了名。“刻纸、景泰蓝制作、铁皮焊接、书法……这个暑假,痛痛快快过了一把‘非遗瘾’。”宋玥逸笑着说。

宋玥逸是沧州市第八中学的一名学生。3年前的暑假,她就参加过运河区非遗传习所举办的暑期公益活动课。从那以后,她就爱上了非遗,每年寒暑假,都会参加运河区非遗传习所开设的公益课。

“我最开始是跟随胡改禹老师学习铁皮焊接技艺,他是市级非遗项目铁皮焊接艺术传承人,也曾是一名海军战士。通过学习,我不仅提高了动手

能力,还了解了很多关于非遗和海军的知识。”宋玥逸说。

如今,像宋玥逸这样喜欢非遗的孩子越来越多。“我们每节课有20个学生名额,名额一公布一般当天就能报满,有些课程甚至不到半个小时就报满了。有的孩子即使没报上名,也会来传习所试试运气——万一有学员临时有事来不了,他们就能替补了。”运河区非遗传习所公益活动课报名老师马振锐说。

宋玥逸不仅热衷参加非遗课程,还经常和同学一起参观中国大运河非物质文化遗产展示馆。“我和同学对非遗很感兴趣,我们为老祖宗留下的这些技艺感到惊叹,也愿意把它们传承下去。”宋玥逸说。

热衷公益活动

这几天,李文慧一直在为一个公益夏令营活动忙活着,参加这个夏令营的大多是孤儿儿童。

20岁的沧县人李文慧是衡水学院的一名大学生,也是一名志愿者。7月初,李文慧从学校回到沧州,随后就参加了沧州市手牵手孤儿儿童心理辅导志愿服务协会、沧州市义工协会组织的多个公益活动。她说:“只要能帮到别人,我就特别开心。”

其实,从2022年开始,李文慧每年都会利用寒暑假从事公益活动。

2022年,李文慧高中毕业。高考结束后,得知大姨和表姐都是志愿者,经常参加志愿服务活动,她便跟着一块儿做起了公益。

换个视角拍运河

傍晚时分,一架无人机从空中掠过,为夕阳映照下的大运河留下一段美丽影像。操控无人机拍下这段视频的,是19岁的王梓阳。

家住运河区滨河龙韵小区的王梓阳今年刚刚参加完高考,而这架无人机,就是爸爸送给他的高中毕业礼物。

王梓阳一直特别喜欢摄影。初中时,每到寒暑假,他就经常到运河岸边拍风景。清风楼、肖家楼倒虹吸工程、谢家坝……都是他拍摄的对象。“运河是沧州人的母亲河,在拍摄运河的过程中,我对这条河有了更深的了解,也深深爱上了这条河。”王梓阳说。

这些年,虽然拍摄了不少有关运河的照片,但王梓阳一直有个愿望——换个视角拍运河。

高考结束后,爸爸帮助王梓阳实

现了梦想,为他买了一架无人机。“第一次试飞时,我既兴奋又紧张,生怕操控不好,弄坏了无人机。不过当无人机飞起来后,看着显示器上的风景,我一下子就被迷住了,有一种既熟悉又新鲜的感觉。”王梓阳兴奋地说。

“与普通摄影相比,我感觉航拍更难操控,需要注意的地方也更多,但它也比普通摄影更有魅力。最近一个来月,我几乎每天都在练习航拍,希望能早点儿掌握这项技能,为家乡、为母亲河拍出更多更美的照片和视频。”王梓阳说。



莫让数据“绑架”生活

瞳言

三伏天,小李戴上智能手表,开启心率监测,开始“燃烧卡路里”。他在健身房里挥汗如雨,在城市道路上感受骑行的魅力……智能手表,成为小李不可缺少的“健身搭档”。

他调侃说:“戴上智能手表,就像上了套,不练出点成绩来不算完事。慢跑几千米,发现没戴手表,感觉白跑了。戴上手表,累了也得爬起来‘合环’。”

小李起早贪黑也要合上的“环”,是某品牌智能手表的运动闭

环功能,主要由活动消耗卡路里、锻炼时间、站立时间构成。佩戴手表的人,可以根据自己身体状况、健身需求,设定一个属于自己的目标,只有完成目标,圆环才能合上。

智能手表把每一次运动的结果可视化、量化,用数字证明行动就有改变、付出就有结果。这种方式给人以鼓舞,也让人有了运动的动力。

然而,有人过度依赖智能手表,甚至患上了“合环强迫症”。

对他们来说,连续完成目标多少天,就意味着自己坚持了多久自律的生活。从“合环”到集徽章,从签到打卡到每天晚上的步数排行,跟自己比,跟他人比,无形中给自己增加了不少压力。

除了运动数据外,天气、公交车发车等生活中相关的信息与数据,也成为不少人关注的热点。有人等公交车时,不停刷新发车信息,越看越烦躁,原本几分钟的等待时间,也似乎在无形中被拉长了。

我们可以把数据作为一种参考,但不让它它成为生活的束缚。佩戴智能手表跑步时,可欣赏沿途风景,而不是只关注手表上的数字;掌握公交车到站信息,是为了让自己更合理安排时间,而不是徒增焦虑……在量化的生活中,我们更要保持清醒,在意自己真实的感受,而不是被数据“绑架”。



新华区文旅局、图书馆联合举办“换书大集”

本报讯(记者尹超)日前,新华区文旅局、图书馆联合举办的“星光读书会·阅读点亮人生”——换书大集系列活动热闹开启。

活动开始前,新华区图书馆的老师带领小朋友们一起学习手指律动操。之后,小朋友们纷纷上台展示才艺,现场洋溢着孩子们的欢声笑语。

换书大集活动现场,整齐摆放着神话故事、经典文学、科普读物等各

类书籍。图书馆工作人员向孩子们介绍换书规则后,孩子们一一上台,通过参与抢凳子、成语接龙等游戏获取换书卡,兑换书籍。

此次换书大集活动,“盘活”了市民手中藏书,让孩子们在交换中感受到“易卷而谈,指留余香”的阅读乐趣。

下一步,新华区文旅局将进一步丰富活动内容,打造有书香、有人气的阅读阵地,提升居民阅读兴趣。