

■草根文化达人

跑步达人王小灯:

一路的酸甜苦辣只有脚知道

□全媒体记者 吴雯 文/图

清晨打开朋友圈,就会被各种跑步视频、图片圈粉。醒目的公里数外加运动过后挥汗如雨的红润面庞,透着满满的活力,让人心生向往。

爱上不难,贵在行动!于是,记者找到了在义乌跑圈内有“灯神”之称的跑步达人王小灯,请他聊一聊自己多年的锻炼经历和体悟,帮助更多的人开启跑步之旅。

“每一滴汗水都让我看到希望”



王小灯的跑鞋。

5月28日早晨7:15分,记者在梅湖体育中心训练场见到已经跑了一个多小时的王小灯。这位28岁的小伙子,微黑的脸上挂着腼腆质朴的笑容。他与记者在跑道边席地而坐,将多年的运动经历娓娓道来。

来自贵州省罗甸县的王小灯,自小在山里长大,从小学开始就跟小伙伴们结伴上学,到学校需要翻过好几个山头,一路你追我赶,好不热闹。

“现在回想,我在跑步体能方面的优势,兴许也跟这样的成长经历有关。”王小灯说。

在北京工作后,王小灯最大的爱好就是骑行。2015年,他参加了在滨河森林公园举办的一次自行车比赛,赛程需要先跑完五公里,再骑行十公里。而他平时不怎么跑步,更别提跑五公里了。而那次比赛,他竟然意外地取得了第二名的好成绩。赛后,冠军磊哥主动找他聊天。这一聊便开启了他的跑步之旅。

受磊哥影响,王小灯慢慢对跑步产生了兴趣,从五公里开始跑,十公里、二十公里、三十公里……用他自己的话说,“渐渐地,我可以做到以前想都不敢想的事。”

跟着磊哥跑了一个月后,2016年元旦,王小灯报名参加了全程21公里的崇礼冰雪半程马拉松。“当时,内心的狂热盖过了雪地的寒冷。经过四小时的漫长跋涉,我终于完成了首场挑战自我的冰雪马拉松。”王小灯说。

在跑圈内,有着各项比赛的参赛门槛:一般跑半马,要有10公里的完赛证书;跑全马,要有半马的完赛证书;跑50公里越野赛,要有全马的完赛证书;跑100公里,要有50公里以上的完赛证书。

经过近一年的训练,已经跑过50公里以上的他,做出了一个挑战自我的重大决定——参加2016年11月举办的杭州百公里越野赛。

比赛当天,王小灯和跑友们绕着西湖的群山跑,上山后雾气越来越浓,台阶湿滑,严重时只能看到脚下的路。跑过半程之后,他觉得盐分流失很多,身体消耗巨大,腿也开始抽筋,只得慢慢向前移。“当时,我就是铆足了劲要坚持下来,抽筋的腿走着走着就恢复了。终于坚持到完赛,花了近24个小时,这一路的酸甜苦辣只有脚知道。”

首次百公里越野赛的完赛,给了王小灯莫大的信心和力量。他给自己定了一个又一个目标,实现了一次又一次突破。他曾用手机记录下训练心得:“100天跑量突破1500公里,不知流了多少汗水,但我觉得每滴都让我看到希望。”

就这样,他跑了五六年,参加了近百场越野赛,其中100公里的有近二十场。2017北京黑夜越野挑战赛50公里组冠军,2017北京宝山国际越野赛100公里组亚军,2017崇礼国际山地越野赛50公里组冠军,2018津门盘山国际越野赛70公里组冠军,2020金华山之巅百公里越野100公里冠军,2021杭州越野赛25公里冠军……这一长串荣誉,正是对他多年来坚持的最佳褒奖。



奔跑在路上,尽情享受大自然的神奇画卷。

“学会听从身体的声音”

在王小灯看来,每场越野赛都能让人领略日常生活中难以发现的美景,它的独特魅力能让人抛开烦恼,尽情享受大自然的神奇画卷。

“我基本都在江浙沪、京津冀一带跑。”王小灯说,“参赛一定要把该带的东西都带齐。”

GPS电子设备、急救毯、急救包、光源及备用电池、防水外套、保暖长袖、至少一升水、能量棒等,这是王小灯列出的百公里越野最基础的补给清单。除此之外,在他看来,参赛用鞋也很有讲究。由于路况不一,所以不能选择路跑鞋,一定要选专门的越野鞋,这样的鞋底有防滑功能,在下坡的过程中不会轻易摔倒。

另外,在比赛中,如果感觉身体已到极限,千万不能盲目坚持,一定要听从身体发出的声音。

5月15日,王小灯参加了金华站百公里越野赛。早上7点起跑出发,当时气温就将近三十度。临近中午,山上温度越来越高。在爬升的过程中,他感觉身体在不停出汗,大量喝水也无济于事。虽然路过很多溪流,不停地用溪水冲洗降温,仍觉得很热。他跑完三十多公里,达到第三个补给站时,就问自己“这样的状况还要不要坚持?”最终,他还是选择了退赛。

“比赛机会有的是,如果要用这么大的身体消耗去换取完赛,那就太得不偿失了。”事后他分析说。

“义乌的跑步氛围挺好”

如今,王小灯在义乌从事纸类包装行业,闲暇之余就去跑步,结识了跑圈内的不少朋友。平时,大家都会相互鼓励,一起练习。

“义乌的跑步氛围挺好。我们有个跑友群,有什么活动就在群里喊一声,大家都会踊跃报名。”他介绍,今年选的路线基本都是各个乡镇的特色精品线,可以一边跑一边欣赏沿途风光。

“遇事,跑友之间也总是相互照顾,感觉十分温暖。”王小灯说。

4月的一天,跑友们在佛堂聚跑,

当天气温很高,有人中暑了。大家就用水迅速为他降温,通过擦拭等方法帮他渡过难关。

在王小灯看来,跑友之间的情谊是特别深厚的,饱含着志同道合、惺惺相惜的情感。当年,他第一次参加越野赛,没什么经验,半路抽筋只得缓慢移动之时,遇到了来自临安的跑友徐大哥。在他的鼓励、陪伴下,王小灯最终完赛。在即将到达终点的那一刻,王小灯和徐大哥决定携手冲线。谈及当时的情形,王小灯依然动情。

“跑着跑着便把烦心事放下了”

有人说跑步是一项无聊、枯燥的运动,而王小灯却觉得它有着独特的魅力——以它的名义去旅行,可以到达素未谋面的地方,用脚步去丈量大地,用感官去承载当地人的热情,用心去感受当地的文化。

如今,跑步在王小灯的生活中,一如吃饭、睡觉一般不可或缺。“以前跑步都是跑前没热身,跑后没拉伸,既不监测心率又毫无目的,纯粹瞎跑。”他向记者罗列了自己一周的训练计划:一三五训练,二四六休息,周一慢跑一小时;周三跑一下速度,要让呼吸有很困难的感觉,以提升心肺功能,具体可以一公里为间歇,用三分多的配速跑完一公里后慢跑半圈,如此循环跑十组左右;周五用一公里三分多的配速,跑四五十分钟到一小时的节奏,进行10—

15公里的节奏训练;周日一般会安排长距离跑,比如和跑友们一起去幸福湖进行20—30公里的耐力训练。此外,平时还要做一些力量训练,比如俯卧撑、静蹲等,以提升综合训练能力。

在饮食上,王小灯没有刻意进补,“我认为跑步运动比较综合,没必要刻意进补,该吃吃该喝喝,尽量不抽烟喝酒就可以了。”自从跑步后,他几乎每天早晨五点就会自然醒。用他自己的话说,就是经历一个不断战胜自己、日益自律的过程。

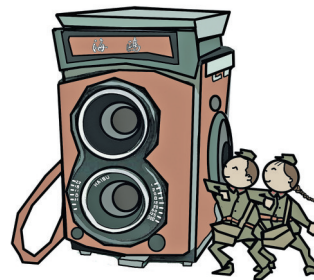
“跑步给我的生活带来不一样的感受,是让我感到最放松的方式。工作中难免有些烦心事,跑着跑着便放下了,没有杂念了,也可以没有边际地思考,想想过往的经历、远方的亲人。而跑每一场马拉松都需要极强的意志力和强大的内心支撑,以战胜孤独,突破自我!”临别时,王小灯这样说。

新义乌人杨延春漫画入展“沪浙绘”

□全媒体记者 傅根洪 文/摄

近日,《唱支山歌给党听——沪浙绘·欢庆建党百年漫画展》在上海图书馆开幕。沪浙两地画家用夸张幽默的漫画,全方位展现了沪浙两地之百年风貌,用不同的艺术表现手法“唱”出了同一首歌。展览汇聚了沪浙两地100位漫画家新创作的153件作品。新义乌人、漫画家杨延春的系列漫画《上海名牌》入展。

《上海名牌》由九张漫画组成,用卡通个性化的手法,表现了当年畅销全国的上海经典品牌,画面怀旧气息浓郁,让人倍



杨延春漫画作品

感亲切。

杨延春是湖南永州人,2009年开始来义经商。创业之际他一直没有停下手中的画笔,如今系浙江省漫画家协会会员、金华市美术家协会会员。

“铭记革命历史·弘扬爱国精神”主题活动举行

□全媒体记者 吕斌 文/图

日前,义乌市民族团结进步促进会携手“阿依乐·莎莎”民族工作室、“雪莲”志愿服务队走进义乌细菌战纪念馆和吴山明故居等爱国主义教育基地,开展“铭记革命历史·弘扬爱国精神”主题活动。当天,40余名少数民族同胞受邀参加活动,重温革命历史,传承红色精神。

当天,参观活动结束后,大家还来到民族团结进步促进会

的文化创作基地——上溪镇黄山村凰溪景区,举办了“民族团结一家亲 同心共筑中国梦”户外联欢活动,少数民族同胞载歌载舞,欢聚一堂,共唱山歌给党听,以此庆祝中国共产党成立100周年。

据了解,义乌现有54个民族,有15.88万少数民族同胞在这里居住和经商。2017年,义乌市入选全国“少数民族流动人口服务管理示范城市”。为加强民族团结,增强民族凝聚力,2019年10月成立了义乌市民族团结进步促进会。



“画里南江”精品线添新景

□全媒体记者 龚艳 何欣 文/摄

6月1日,“画里南江·韵和书院·梅林”耕读文化园正式开园。义乌工商学院来自哥伦比亚、乌兹别克斯坦、叙利亚等国的十余名国际学生参加了开园仪式。

据悉,韵和书院是义乌工商学院国际教育学院授牌的国际学生实践教学基地。该耕读文化园以梅林游客服务中心为项目核心,旨在依托“画里南江”山水休闲精品线的旖旎风光和历史人文资源,打造“耕读文化”国际研学交流



国际学生体验陶艺

点和中国传统文化研学平台。游客们可在此阅读、品茶、休憩,体验杆秤制作、雕版印刷、国画临摹等中华优秀传统文化与非遗项目,同时可到周边农田种植作物,近距离体验农耕文化。

义亭镇书法美术协会成立

□王曙光

6月1日,义乌市义亭镇书法美术协会成立。

义亭人文渊薮,名家迭出。该镇书法美术协会的前身为书画联谊会,多年来,广大会员坚

定文化自信,传承优秀文化,谈诗、说书、话画,经常开展形式多样的交流、创作和书画展,“端午雅集”“重阳雅集”活动丰富多彩,为打造义乌文化高地作出积极努力。据悉,该镇书法美术协会有会员40余人,不少系省和国家书协会员。

稠城街道举办红色趣味运动会

□通讯员 朱姣俊 全媒体记者 林晓燕 文/图

5月30日,稠城街道举行“致敬百年路 启航新征程”红色趣味运动会,由街道机关干部、社区工作人员、企业在职员工组成的25支队伍参赛。



运动会现场