

坚持跑步健身 11次完赛全马

——警察跑者刘云旺小记

□本报记者 王春霞

第一次见到刘云旺,是在市区平声献血屋。那天是3月8日,穿着一身警服在平声献血屋捐献血小板的他引起了记者的注意。记者与他聊天得知,这是他第十一次献血,也是第四次捐献血小板。躺在献血椅上的他笑着说:“献血是一件很有意义的事,我身体好,捐点血没什么。”

记者后来得知,他还是一名跑步爱好者,已经11次完成了全程马拉松比赛。

为了解警察跑者刘云旺的故事,记者添加了他的微信,并于昨天完成了采访。他语言谦和,表情阳光,透着满满的正能量。

挑战马拉松 拼搏到感动自己

刘云旺今年33岁,2007年通过招警考试进入市公安局特警支队工作,2015年调至青石山派出所,如今是该所交管巡防大队一名民警。

作为一名基层民警,刘云旺的身体素质本身就不错,平时也喜欢健步走、跑步这些运动。但真正爱上长跑,则是从两年前开始的。

2016年3月,刘云旺开始尝试10公里长跑,一般是利用午休时间在白鹭洲国家城市湿地公园围湖跑。当年5月8日舞钢市举办环湖马拉松赛,他决定报名参加。



近日,民警刘云旺在平声献血屋无偿献血。

本报记者 张鹏 摄

这是他第一次参加马拉松,全长24公里。刘云旺回忆说,当跑到21公里左右时,他的身体已濒临极限,又遇上连续上坡,一步也不想往前跑了,可意志告诉自己,要坚持到底。最终,他坚持跑完了全程,成绩是2小时08分。“这对我是一种鼓励,也坚定

了挑战极限的信心。”

接下来,他又接连挑战了周口马拉松、郑开马拉松、天津马拉松、兰州马拉松、延安马拉松、北京马拉松等,截至目前,他已经参加了11次全程马拉松,外加4次半程马拉松。

马拉松比赛全程42.195公

里,是一项公认的挑战极限的运动。刘云旺的微信个性签名为:“努力到无能为力,拼搏到感动自己。”微信头像是2017年参加上海马拉松比赛时的留影。在第二十二届上海国际马拉松比赛中,他以3小时38分39秒的成绩完成了全马,打败了842%的上马跑者,创下个人的最好成绩。

在今年的厦门马拉松赛上,他再一次刷新了自己的这一成绩。今年1月7日,在美丽的厦门环岛路上,刘云旺与所有参赛者一起在雨中奋力奔跑,用汗水考验毅力,最终以3小时22分2秒的成绩到达终点。他的成绩是此次马拉松平顶山5名参赛者中最好的。

目前,刘云旺的跑马成绩已达到“大众精英级”,这个级别对非专业人员来说,已很难企及。

希望带动更多警察加入运动行列

“你每天进行跑步训练,还要外出参加马拉松比赛,不会影响工作吗?”采访中,记者提出了心中的疑问。

“并不影响工作,我跑步一般都是在工作之余。跑步可以释放工作中的压力,跑完之后身体会格外轻松。马拉松比赛一般都安排在双休日,如果实在调不开,我可以申请公休。”刘云旺一脸轻松地回答。

他说,作为一名交巡警,他的日常工作主要是接处警、上路查车,维持交通等,连续上班之

后会有休息日。为了不影工作,他现在选择晨跑训练。在不加班的情况下,晚上一般10点睡觉,早上4点起床跑步。他几乎不看电视,很少玩手机,作息规律。

“跑步也是一种修行,可以在跑步中思考人生。”他说,在跑步中,他认识了越来越多的跑友。他们经常一起约跑,淇河堤、白鹭洲国家城市湿地公园、新城区、香山寺等处,都留下了他们的脚步与汗水。

刘云旺说,跑步说起来很简单,就是一抬腿的事儿,其实它是一项需要讲究科学方法的运动。他经常向新跑友传授经验,教他们科学跑步和长跑中的注意事项。和跑友外出参加马拉松赛时,他也很乐于帮大家买车票、订酒店。这也让他在跑友中赢得了广泛的赞誉。有网友这样为他留言点赞:“云旺兄弟棒棒哒!跑步好人品好乐于助人,正能量小伙子!”

2017年11月,刘云旺被平顶山广大跑友推选为平顶山跑步健身协会副会长。作为一名民警,他认为,警察也应该在工作之余抽出时间进行适量的运动,保持一种健康的生活方式。

为了带动身边的警察加入到运动的行列中来,刘云旺2017年初就建了一个“平顶山警察跑团”群,与警察跑友们交流,目前群中跑友已达50多人,其中近30人参加过马拉松比赛。

坚持别人不能坚持的,才能拥有别人不能拥有的,这是马拉松的精神。刘云旺说,跑步和献血,他都会坚持下去。

放生变“杀生” 湛河漂死鱼

管理部门:与水质无关 系放生鱼不适应新环境死亡



市区开源路湛河桥附近出现的死鱼。本报记者 张鹏 摄

□记者 王春生

本报讯 昨天早上,市民陈先生路过市区开源路湛河桥附近河段时,发现湛河里漂浮着大量死鱼,他向本报反映了此事。

今年60多岁的陈先生家住开源路湛河桥附近,他说,当天早上7点多他到湛河岸散步时,刚到开源路湛河桥南头河边,就看到桥下河面上漂浮着很多鱼,走近一看,那些鱼都是死的。“从开源路桥到东边的新华路桥,河上漂着的死鱼有几百条,一堆儿一堆儿的,也不知是咋回事。”

当天上午10点,记者来到湛河开源路桥附近,从河南岸向东,看到河面上漂浮着三三两两的死鱼,个头大的长20厘米左右,多数是几厘米长的小鱼。

“早上七八点时这里的死鱼多,这时候死鱼都漂走了。”在湛河岸边钓鱼的一名中年男子说。

湛河里为何会出现大量死鱼?与湛河水质有关吗?记者就此咨询了市水利局湛河管理处一位韩姓负责人。

这位负责人告诉记者,这些死鱼与湛河水质无关,这些鱼大都是放生鱼,“我们打捞队的工作

人员前段时间发现有人向河里放生鱼,一夜之间大量死亡的基本上可以确认是放生鱼,因为那些鱼不适应新的环境。”

据介绍,放生鱼有些是个人行为,有些是民间组织行为,很多人还会特地在夜里或凌晨来放生,有的放生者一次甚至放生几大泡沫箱。

“放生的目的有的是祈福,有的本意是爱护自然,但实际情况是,很多放生鱼不适应新环境而死亡。”这位负责人呼吁,为了我们的湛河更美丽,希望市民不要往湛河里放生鱼。

一早餐点伪装使用燃煤炉被查

□记者 范丽萍

本报讯 昨天早上,在卫东区食药监局开展的早餐摊点专项检查行动中,一商户利用燃气罐、燃气灶做伪装,偷偷使用燃煤炉,被执法人员当场识破。

据卫东区食药监局有关负责人介绍,连日来该局执法人

员分成6个小组,对辖区早餐摊点进行突击检查。昨天早上7点,执法人员来到平安大道新东建材市场附近一家经营胡辣汤的早餐店,看到店内虽配备了燃气罐、燃气灶、油烟净化设备,但汤锅都放在老式燃煤炉上,店主谎称:“燃煤炉只是为了垫锅。”执法人员上前查看,发现燃煤炉还冒着红彤

彤的火苗。依据有关规定,执法人员当场捣毁了4个燃煤炉,给予商户警告并要求其立即作出整改。

随后,该局执法人员又对矿工路中段、煤化路、东环路等多个路段的94家早餐摊点及门店进行了检查,其中,下达整改通知35份,责令停业整顿18家,取缔5家。

讣告

陈廷举,平顶山教育学院教务处原主任,于2018年3月13日7时许因病医治无效去世,享年83岁。兹定于2018年3月16日(周五)8点20分在市殡仪馆一厅举行遗体告别仪式,望生前友好届时参加。

妻:刘桂荣 携

子:陈丰 媳:李玉红

女:陈星慧 婿:杨子生

孙女:陈思羽 外孙:杨淳博

泣告

2018年3月14日