

5月19日上午,2024年平顶山市全民健身活动月环湖欢乐跑活动在白龟湖国家湿地公园举行,吸引了全市500多名跑步爱好者参与。其中,一位白发老人格外引人注目,她叫买杏,被喻为我市跑步运动界的一棵常青树。



买杏在市体育运动学校操场上展示奖牌
本报记者 王辉 摄



买杏在襄城县首山半程马拉松赛后与鹰城跑友合影

62岁开始跑马拉松

今年72岁的买杏家住市区矿工路西段三矿家属院,跑步时头戴一顶红色遮阳帽,一身运动装,说起话来面带笑容,全身上下洋溢着同龄人少有的敏捷与自信。

买杏说,2013年以前,她经常失眠,休息不好,吃了很多药也无济于事。一次,她偶然看到一个朋友跑步跑得大汗淋漓,对方还向她介绍了跑步的益处。此后,她到白鹭洲国家城市湿地公园尝试跑步健身。当初,她围绕人工湖只能跑一圈,逐步增加到三五圈,现在能跑10圈以上。坚持跑步两个月后,她晚上睡得香,“尝到甜头后,我常年坚持,风雨无阻。疫情期间,就在家属院里坚持跑步”。

2014年春天,几个比买杏年轻的跑友报名参加郑开马拉松赛,买杏一听也跃跃欲试:“恁报名,我也报名。”就这样,时年62岁的买杏报名参加了郑开半程马拉松赛。比赛中途,她跑跑走走,用两小时40多分“跑”完了半马全程。后来,她竟然在半年内接连参加洛阳、漯河、周口、舞钢等地举办的半程马拉松赛,并且全部跑到了终点。

5月23日上午,买杏在市体育运动学校接受采访时向记者展示了她参加马拉松比赛以来获得的奖牌。其中一枚奖牌,是她上个月参加襄城县首山半程马拉松赛获得的。

咬牙坚持完成首场全马

有人说,马拉松是一项挑战人类身体极限的运动项目。记者问买杏:“平时在跑步训练中是否受过专业人士指导?”她说:“没有,平时我会下意识观察别人的跑步姿势,揣摩对方咋跑不费力,取长补短,纠正自己的不合理动作。”至于年轻人跑步中记录的配速、运动心律等数据,她没有记录,也不了解这些训练技巧,她笑着说:“我只知道咋舒服咋跑,累了歇歇。”

2015年3月,买杏积极报名参加郑开全程马拉松赛,开始尝试挑战跑42.195公里。回想当时参赛的情景,她说,前半程还行,跑到后半程时,实在跑不动了,就休息一会儿,接着再跑。中途,她碰到一个洛阳的小伙子,让对方拉着自己跑。没跑多久,又没力气了,就慢走,待缓过劲后接着再跑。那个洛阳小伙子虽然年轻,但他的跑步速度也不快。因此,跑了一会儿,买杏居然又追上了洛阳小伙子,并再次要求对方拉着跑,小伙没有拒绝。就这样,一老一少手拉手,相互鼓励跑向比赛终点。不料,跑着跑着买杏又跑不动了。当时赛事援助车就在身边,她可以随时上车休息,但只要上了援助车就意味着放弃比赛,不愿半途而废的她,一直咬牙坚持。最终,买杏以5小时29分连跑带走完成她的首场全马比赛,比主办方规定的完赛时间提前了一分钟。

次年3月,买杏卷土重来,再次参加郑开全程马拉松赛。这一次,她用5小时28分夺得61岁以上女子组第七名。

七旬老人买杏的马拉松

□ 本报记者 王辉



4月14日,买杏在襄城县首山半程马拉松赛中

“十年没吃过药打过针”

原市体育局调研员李宏祥说:“买杏是我市跑友中的一棵常青树,她有过的毅力和坚强的意志,是一个运动健将。”今年4月14日,买杏参加了襄城县举办的首山半程马拉松赛,用时2小时50分钟。

去年10月,买杏又一次参加了郑开半程马拉松赛,“跑时没事儿,跑过终点后突然晕倒”。买杏说,见此情景,参与赛事医疗救助的医生和志愿者迅速围了过去,给她量血压、测血糖、测心电图……结果,她一切正常,“大概因为天热,突然停步,出现了眩晕现象吧”。当时,她的意识很清醒,大概过了一分钟后,她就重新站了起来,啥事也没有。

买杏说:“跑了这么多年马拉松,跑的过程中确实累,我始终咬牙坚持走走、跑跑直到终点,不打退堂鼓。”有一次全马比赛,距离比赛终点还有10公里。10公里太远看不到,就看近的“小目标”,她以赛道旁的电线杆为目标,越过一根又一根,一步一步跑向终点。

每次冲过终点线时,她就会迎来众人的阵阵掌声,许多人向她竖起大拇指,同她一起拍照合影留念。这时,她的疲惫感就

会烟消云散,“说实话,跑马拉松确实累,但赛后有常人无法体验的快乐,它是一项让人痛苦并快乐的运动”。

几年前,买杏的老伴因病过世,现在买杏独自生活。儿子艾鲁阳为了支持母亲跑步、参赛,主动为母亲买跑鞋。艾鲁阳说:“只要俺妈身体能承受,我和妻子就全力支持她跑步参赛,只要她健康、快乐,我们也放心了。”

“今年七十出头了,打算再跑几年?”记者问买杏,对方笑答:“能跑几年是几年,跑不动为止。”早上四五点起床,到白鹭洲国家城市湿地公园、湛河公园跑步两个多小时,是买杏日常生活中的必修课。平时,每当同龄人和她聊起腿疼腰疼、吃药打针的话题时,她就终止了谈话,“这事儿与我无关,最近十年,我没有吃过药打过针,现在我能吃能睡能跑”。

市跑步健身协会会长王栋说,买杏2014年加入市跑步健身协会,长期坚持协会组织的晨跑活动。她的耐力越来越好,不刻意追求速度,但要求自己必须到达终点,完成比赛是她追求的目标。这种锲而不舍的顽强精神,为参赛的年轻人树立了标杆,从而影响带动年轻人积极投身到健身行列中。

(除署名外,图片由受访者提供)