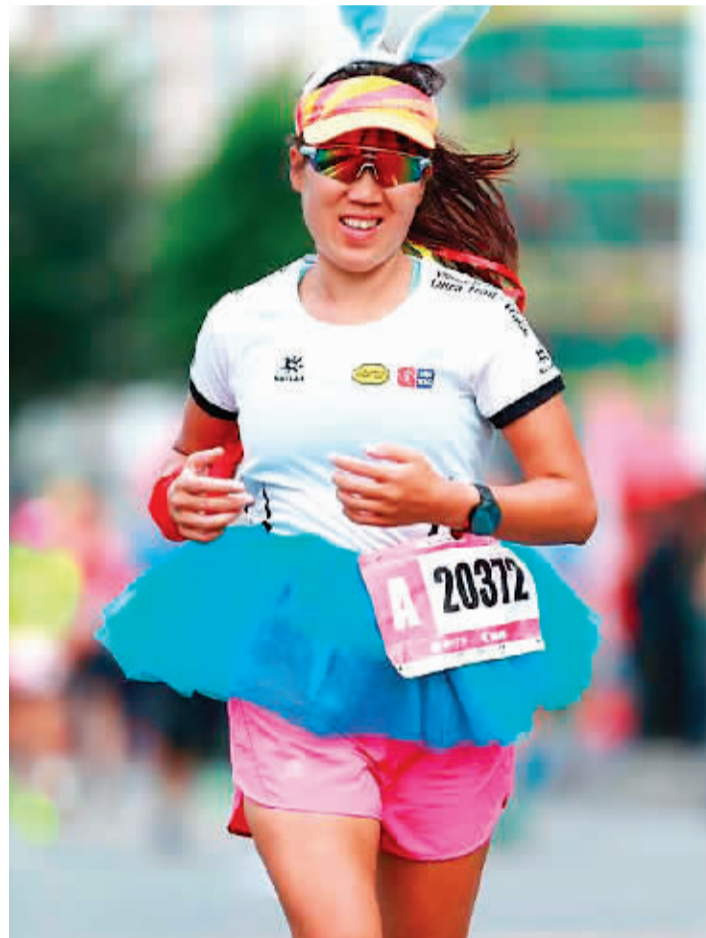


会客厅

想把健康的生活方式带给更多人

马俊玲的长跑人生很精彩

马俊玲是一名跑步达人，跑龄达8年。长时间的坚持，让马俊玲拥有了一个健康的身体和积极向上的生活态度。而通过在社交平台展示自己的跑步成果，马俊玲还带动了身边不少人加入。“一起锻炼的胖子变瘦了，‘三高’的中年人变健康了……”马俊玲说，如今作为桂林跑吧的“老跑友”，许多刚开始学习跑步的人都会称呼她一声“马姐”，向她请教跑步的相关知识，她也一一耐心解答。马俊玲说，她希望能把这种健康的生活方式推广给更多人。



马俊玲在长跑比赛中。 图片由马俊玲提供

1 “意外”爱上跑步

今年54岁的马俊玲是河南人，来到桂林生活已经有30多年的时间了。说起和跑步结缘，马俊玲清晰地记得，是源于将近10年前的一个故事。

2006年，马俊玲的女儿高中毕业后去外地上大学，她的丈夫买来了两辆山地自行车，两人一起在工作之余去户外加强锻炼。“孩子上大学了，我们自由的时间多了，丈夫的健康意识比较强，所以当时他就自作主张把车买回来了。”马俊玲说，山地车到家后，两人加入了本市的一个骑车群体，参与了许多骑行活动，也逐渐认识到许多运动圈的人士。

然而，2009年的一场意外让马俊玲的骑车生涯不得不终止。“当时，一次骑行活动接近尾声，所以在精神上就比较放松了。但在一处下坡急转弯处不小心摔了一跤，整个人都甩了出去，结果导致肩膀粉碎性骨折。”随后，马俊玲入院治疗了一个月。住院期间，一个玩跑步的朋友“东郭”来医院看望她，并对她说，受伤了不要紧，骑车

可能受影响，但随时欢迎你加入到跑友的大家庭。

出院后休养的一个月时间，尽管马俊玲肩膀上还装着钢板，生活各方面有诸多不便，这也让她深刻地感觉到一个健康的身体是多么重要，也坚定了马俊玲咬牙也要坚持锻炼，积极恢复的决心。

当年11月，桂林举行了一场“解放杯”长跑比赛，在跑友的鼓励下，马俊玲报名参加了，被分到46岁年龄组。她感觉自己还算年轻，体力也好，但由于身体刚恢复不久，所以整场比赛下来，可谓跑得气喘吁吁。

“4公里的路程不算长，但中间我有几次都想放弃了。”马俊玲说，在跑友的鼓励下，她最终坚持了下来，而跑完全程的那一刻，马俊玲感到无比的振奋和开心。“身体上的那种愉悦难以形容，真的很兴奋，很快乐。”从那一次以后，马俊玲对跑步从以往的三天打鱼两天晒网，变成了深深的热爱。

2 坚持收获成功

参加完这次比赛后，马俊玲在跑友们组织的QQ群里逐渐活跃起来，她积极参加各种跑步活动，在尧山、万福路、机场路、芦笛岩等地方，都留下了她跑步的足迹。

当时，马俊玲才恢复不久，肩膀上的钢板还未拆下，跑起来总有些别扭。在“老跑友”的指导下，她逐渐掌握了正确的跑步姿势和方法。“学会怎么跑以后，我就以他们为榜样，一开始我只能跑5公里，别人跑30公里，我就一点一点地积累体能。”马俊玲说，“那时候了解到南宁有一个半程马拉松比赛，我就以此为目标进行训练。”而在训练过程中，跑友们也为她提供了许多帮助。

马俊玲的第一次半程马拉松训练（21公里）是在万福路完成的，“当时是夏天，跑到13公里左右时，我感觉全



身酸软动弹不得，很想坐下来休息，但旁边的跑友一直在鼓励我。我咬咬牙，最终坚持了下来。”马俊玲说，抵达终点一共花了80分钟，所有提前到达的跑友都守在终点为她鼓掌加油，友好的气氛深深打动了她。

2010年底，在南宁第一次正式参加半程马拉松比赛，马俊玲就获得了女子组前10名的好成绩。

“经过这次比赛让我了解到，任何一个普通人，只要经过一定的训练，就能完成看似遥不可及的马拉松。于是，我的训练更积极了，也在训练中更加爱上了跑步这项运动了。”马俊玲说，同年的12月份，她又报名去上海参加了第一次全程马拉松比赛，并取得了前20名的好成绩。

3 希望带动更多身边人

“能在跑步中重新找回运动的快乐，和老跑友们的帮助密不可分，我也希望能将他们的精神发扬下去。”马俊玲说，参加跑步一段时间后，她成为了群里的管理员，这一当就是将近8年的时间。

当上管理员后，马俊玲积极在桂林发现合适的跑步线路，组织公益跑步活动，还在全国最大的跑步论坛上注册了专属于桂林的板块，传播长跑知识，普及长跑装备。如今，这个QQ群里有700多人，微信群也有500人，新加入的跑友只能在新手群里暂时学习。

马俊玲住在七星花园小区，有不少邻

居听说她是组织跑步活动的，都主动找上门来想要学习。如今，只要马俊玲去体育中心跑步，都有邻居主动跟上去，“我就教他们跑步的姿势、如何调整呼吸、保持正确的节奏、跑前准备、跑完之后如何拉伸等。事实上，很多一起跑步的人，现在都从胖子变瘦了，‘三高’的中年人也变健康了。”马俊玲说。

现在，七星花园小区里有近20人在马俊玲的带动下，积极参与到跑步这项运动中。未来，她希望能够将这种健康的生活方式推广给更多的人。

记者姚茂贤



七星区开展“环保亲子创意大赛”

本报讯（记者蒋璇 通讯员王亚东）近日，由七星区卫生局、七星区计生协会主办的“流动留守同关爱，爱护环境如我家”环保亲子创意大赛在穿山小学举行，共有40户流动人口家庭参加。

比赛中，家长和孩子们一起发挥想象力，利用废旧物品动手制作小工艺

品，现场洋溢着欢快的氛围。其中，由一对母女合作完成的以筷子、啤酒瓶盖、蜡烛作为原材料搭建装饰的一座精致小木屋引来大家的围观。

工作人员告诉记者，此次活动，旨在增进流动人口家庭的感情，提高孩子的环保意识和动手能力，让家长和孩子们在互动中感受快乐与亲情。

长海社区举办幸福家庭长桌宴

本报讯（通讯员刘瑶 记者姚茂贤）近日，长海社区以党建活动为依托，以文化活动为载体，在夕阳红小公园举办了一场幸福家庭长桌宴活动，努力营造幸福和谐的邻里氛围。

活动当天上午，社区居民陆续来到现场，负责煮菜的居民纷纷亮出自家绝活：“菊花鱼”、“宫保鸡丁”、“三剑客”等一道道色香味俱全的美食陆续端上桌来，摆满了4条10米长的桌子。欣赏完精彩的表演，随

着一声“开餐啦”的口令，现场气氛瞬间沸腾起来。而煮菜的居民各自介绍着菜品，并邀请客人们赶紧尝鲜。居民们互相传递美食，分享烹饪心得，现场一派其乐融融的氛围。

长桌宴活动，拉近了社区老、中、青三代人之间的距离，增进了“长海人”之间的交流，让大家感受到了社区的邻里情谊，营造出了理解、包容、守望、相助的和谐气氛。