

2025·8·31 星期日 新闻热线 15776896853

3年参加45场赛事 从新手小白到冠军跑者  
**顾美玉和她的跑团小伙伴**

# 驰骋哈马赛场 奔赴更好的自己

文/摄 生活报记者 李楠 牛婷婷

哈马前夕,清晨的八区体育场,阳光洒在塑胶跑道上,顾美玉和她的三位跑团队友正在进行赛前最后一次合练。他们步伐整齐划一,呼吸节奏稳定,仿佛一个默契十足的团队。明天,他们将站在哈尔滨国际马拉松的起跑线上,与参赛者一同用脚步丈量这座城市。从新手小白到赛事冠军跑者,顾美玉用3年时间诠释了坚持与蜕变的力量。



## 放下“坚持”的包袱 让跑步成为生活方式

记者近日在八区体育场看到,顾美玉和跑团的小伙伴们正在认真地进行热身训练,先是十分钟的慢跑,然后在跑道旁做动态拉伸。顾美玉身着亮色跑步服装,动作流畅而专业,展现出跑者特有的矫健体态。“这是我们哈马赛前的最后一次合练。”顾美玉一边做着高抬腿,一边向记者介绍:“主要是找找感觉,保持状态,不会进行太大幅度的训练。”她的3位队友也在旁边认真地活动关节,不时交流着训练心得。

顾美玉的跑步之旅始于2022年6月,至今刚满3年,她的累计跑量已达8000公里,相当于从哈尔滨到广州往返的距离。更令人惊叹的是,从2023年4月开始参赛以来,她已完成45场马拉松和越野赛事。“如果说最关键的转折点,我认为不是某场比赛,而是我把跑步从一项需要坚持的任务,变成一种生活方式的瞬间。”顾美玉向记者娓娓道来:“那是在我开始跑步大概3个月后,那天我状态奇差,脑子里全是放弃的



顾美玉参赛照片 由受访者提供

## 采集每一份“小确幸” 持续为自己“充电”

念头。就当我快要停下来时,我突然开始留意身边的阳光、树木和我自己的呼吸。那一刻,我不再去计算里程、配速和卡路里,只是在感受跑步本身。我忽然发现,自己不再是为了减肥或晒朋友圈而跑,而是为了享受那段完全属于自己的时间,为了获得奔跑中清澈的思绪和跑后的愉悦。”心态的转变让顾美玉放下了“坚持”的包袱,跑步从此像吃饭睡觉一样自然。她说自己后续的所有成绩,都是这个核心转变后水到渠成的结果。

在最初想放弃时,支撑顾美玉的理由很微不足道。“我想着‘都来了’,衣服、鞋都换好了,总不能直接回去吧?哪怕走一圈也行,晒晒新装备臭美一下也是理由!”她笑着说道:“还有就是对成就感的‘贪婪’,每次完成目标,哪怕只是3公里,那种‘我做到了’的成就感,就像糖果一样吸引我下一次继续出发。”顾美玉说,最深层的动力是她想看看自己到底能变成什么样。“是一种对自身可能性的好奇心在驱使我奔跑。”

## 学会与痛苦共存 快速高效走出低谷

跑步不仅让顾美玉的身体更加健康,更让她的内心变得更柔软、更有勇气。她此前投资失败,遭受了不少损失。放在以前,她可能会陷入长时间的自我否定和抱怨,但养成跑步习惯以后,她看待问题的角度也有了变化。“我的第一反应很像在长跑中‘撞墙’了,崩溃也没用,重要的是下一步怎么走。我几乎是下意识地开始分析失败的原因,主动找解决方案,就像在越野跑中评估自己的体能和接下来的路线一样。”顾美玉接纳了这次失败,并把它看作一个必须翻越的“爬升点”。这种从跑步中习得的“与痛苦共存,聚焦

## 去运动、去流汗 遇见更快乐的自己

解决方案”的心态,让她快速高效地走出低谷,并最终赢得了新的机会。如今,顾美玉的身体更结实健康,精神更饱满,这种改变直接影响了她的气场和感染力。“在日常生活中,我明显感觉精力充沛了,以前空闲回家累得只想躺下,现在还有余力去学习新东西、发展爱好,生活的宽度被拓展了。而且在与人交往时,这种阳光的状态是具有传染力的。别人会更愿意和你接触,因为你能传递一种积极向上的能量。无论是在团队协作还是日常社交中,你都更容易成为一个鼓励者,人际关系也因此变得更加顺畅和温暖。”

顾美玉还分享了一个重要的观点:“要允许自己放缓脚步,甚至停下

招自理、半自理、卧床老人,吃的好、住的好、玩的好,对半自理和卧床老人提供专业护理。交通便利,配套齐全,药店、洗衣房、食堂、专业医护队伍、老年大学、琴棋书画特色班、24小时热水、冰箱、互动电视、无线网络等。哈西红星城3号楼

电话:0451-51025111,18545866229

乘坐57、58、236公交车直达

电话:13946092977

哈尔滨地区回收,茅台酒,五粮液,董酒,郎酒,剑南春,泸州老窖,汾酒,洋河大曲,古井贡酒,全兴大曲,各时期老酒。

哈尔滨市南岗区久藏茅酒行

哈尔滨地区上门回收

地址:哈尔滨市南岗区西大直街400号2605室

电话:17521595785

承接家庭装修、办公场所装修、家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务→设计→加工→安装。

橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。

工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

定制热线  
18904515815  
15846048899

工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

受理地址:哈尔滨道里区地

段街1号生活报一楼103室

刊登 84681180

15004697804

电话 13613600156

刊登客户

刊登广告请通过以下官方途径办理开票来报

1.生活报一楼103室现场办理

2.客户服务热线:0451-51025111

如客户通过网络途径,第三部分为非常规报销流程

1.客户通过生活报官网,第三部分为非常规报销流程

2.客户通过拨打客服电话,第三部分为非常规报销流程

3.客户通过拨打客服电话,第三部分为非常规报销流程

4.客户通过拨打客服电话,第三部分为非常规报销流程

5.客户通过拨打客服电话,第三部分为非常规报销流程

# 补天的人

孙道荣

认识老唐很偶然。

那天因为急事出门,出了地铁口,忽然下起暴雨。朋友的店就在一百多米外,但雨太大了,我又没带雨伞,我犹豫着:是干脆冒雨奔跑过去淋成落汤鸡呢,还是等雨小一点再过去。

他憨憨一笑,收下了伞,塞进身边的环卫车的座位底下。我看到里面还有几把伞,便好奇地问他:“你带这么多伞出门干什么?”

他嘿嘿乐了,说:“很多人跟你今天一样,出门忘记带伞,却突然碰到下大雨。我呢,遇到了,就送给他一把。”

还有这样的人?我就这样认识了老唐。

再次见到他,是个中午,晴天。从朋友的店里出来,我看到一个环卫工人蹲在树底下,吃着自带的盒饭。我对他说:“不好意思,我不买伞。”

他听了我的话,笑了,说:“我不是卖伞的,我看你没带伞,雨又这么大,你拿去用吧。”

还有这样好事?我不相信。我打量了他一番,他穿着雨衣,头上还戴着一个竹编的斗笠。透过雨衣,能隐约看见他里面穿的是黄色的工服,看样子他是一个环卫工人。

见我还是将信将疑,他一把将伞塞给我。

我接过了伞,说:“谢谢你。这样吧,我就到前面不远的地方,我去拿一把伞,回来还你伞。”

他笑笑说:“没事儿,不用还给我。”

他告诉我,他有一个祖传的手艺,就是修伞。以前在老家时,他在镇上摆了一个摊,专门给人修伞。刚开始的时候,人们用的还是油布伞,笨重,但伞面大,遮风挡雨的效果很好。那时候,一般人家也就有一两把伞,坏了舍不得扔掉,因而他的修伞生意也好。说是修,其实更多的是补。伞面破了一个洞,或撕了一个口子,拿来让

他补。老唐说,先在破洞四周刷上桐油,待桐油微干,覆一块他用竹料自制的油纸,封住,再刷一层桐油。等桐油干一点,再贴一层油纸,如此反复三四次,洞就补好了,伞看起来跟新的一样。

老唐在说起这些时,不像一个修伞匠,倒像一个民间艺人,陶醉在自己创造的世界中。他说,那时候,修一把伞只要一两角钱,但因为是个技术活,挺受人尊重的。他也靠着这门祖传的手艺养家糊口,日子过得还不错。

后来,伞的品种渐渐多了,折叠伞、自动伞开始流行,这倒没难住他,他很快就掌握了新的修理技术。真正使他撑不下去的,是随着人们生活水平的提高,很多人的伞坏了不再选择修理,而是直接买一把新的。他的生意渐渐淡了。有一次,一个年轻姑娘拿了一把旧的雨伞来找他修,伞骨差不多散架了。他对姑娘说这把旧伞不值得修了,修一下比买把新伞还贵呢。姑娘却央求他一定要修好,说这是她奶奶用过的伞,小时候,下雨天奶奶就是用这把伞接送她的。姑娘说:“奶奶走了,我想修好这把伞,留个念想。”

老唐说,人间的每把伞,背后都有一个故事。后来,老唐就进了城,做了一名环卫工人。

老唐说:“我扫地的时候,经常会捡到别人扔掉的伞,大多只是有些小毛病,修修还能用。我就将它们修好,随身带着,遇到下雨天,有人没带伞,我就送给他挡挡雨。”

吃过饭,老唐要继续打扫街道。跟我告别时,他忽然说:“以前,有个来修伞的人跟我说,修伞的人,是在补天呢。这句话,我记了大半辈子。”

我也记住了,老唐。

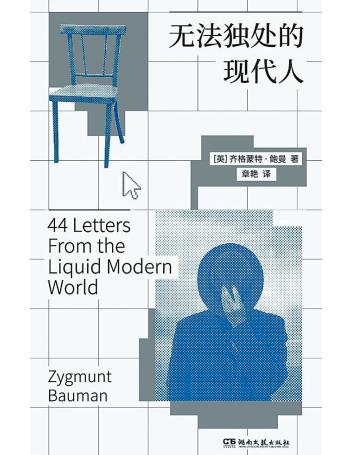
(摘自《世间最温暖的归途》一书)



卜算子  
·游西湖  
孙继先

双鹤上青霄,只鹤穿红藕。  
伊借扁舟摇浪花,误入明湖右。  
诗笔蘸春痕,水草争奇秀。  
波里晴光醉里风,已把心吹皱。

## 慢书吧



## 无法独处的现代人

作者:[英]齐格蒙特·鲍曼  
译者:章艳  
出版社:湖南文艺出版社  
出版时间:2025年7月

这是一个流动的现代社会,一切都在变化,不论是我们的工作学习,还是休闲娱乐。没有什么是永恒不变的,也没有什么变化是有迹可循的。每个人都身处时代的孤岛,渴望逃离却无所适从。

社会学家齐格蒙特·鲍曼以“将熟悉变为陌生”的眼光,重新审视那些日常事务与我们之间微妙而深刻的关系:有关无法独处的现代人,有关教育危机、知识焦虑,有关经济萧条、消费升级,有关安全感的丧失……这是鲍曼对我们这个时代睿智的诊断书,也是写给每个人的生活指南。

本报所摘部分稿件,作者姓名及地址不详,请与编辑联系,以便寄奉稿酬。

投稿邮箱:1736305488@qq.com



## 城市印象

## 下午茶

绘画:王焕堤

## 梅花引

蒋捷[宋]

白鸥问我泊孤舟。是身留,是心留?心若留时、何事锁眉头。风拍小帘灯晕舞,对闲影,冷清清,忆旧游。  
旧游旧游今在不?花外楼,柳下舟。梦也梦也,梦不到、寒水空流。漠漠黄云、湿透木绵裘。都道无人愁似我,今夜雪,有梅花,似我愁。

## 清平乐

张炎[宋]

候蛩凄断,人语西风岸。月落沙平江似练,望尽芦花无雁。暗教愁损兰成,可怜夜夜关情。只有一枝梧叶,不知多少秋声。四张机。鸳鸯织就欲双飞。可怜未老头先白,春波碧草,晚寒深处,相对浴红衣。

## 九张机

无名氏