

跑步爱好者傅承芳——

“坚持跑步是我自信的源泉”

本报记者 刘洁

“我平时很少生病,尽管马上就是快40岁的人了,但从小至今一共就打过四次点滴,都是在生孩子期间。”25日,跑步爱好者傅承芳这样告诉记者。然而在交谈中记者发现,除了对自己身体方面的自信,傅承芳在工作、家庭以及社会交往等各个方面处处都显露着自信。而之所以对身心如此自信,傅承芳将其归功于坚持跑步,坚持运动。



傅承芳在铁人三项比赛中。 张书卿 摄

生完孩子,用跑步增强身体素质

现年39周岁的傅承芳是土生土长的威海人。上小学的时候,她就由于在同龄人中个头较高,身体素质较好,而被学校选拔进了校运动队,重点进行体育锻炼,初中的时候更是被学校选进了田径队,陆续地推过铅球、学过跨栏,其中还有一项重要练习项目就是跑步。而在校这

段时间,学校里各类运动会跑步项目的奖牌她几乎拿了个遍,什么女子100米、女子200米、女子4×100米、女子4×200米等等,能拿的奖傅承芳几乎全拿到了。

“这么多年以来,有没有因为懒散、懈怠等原因,停止过跑步?”对于记者的这个问题,傅承芳表示,的确有段时

间暂停了跑步,但并不是因为懒散、懈怠的原因。她介绍说,那是1997年的时候,当时怀孕快分娩了,由于身体的原因,她暂停了几个月的跑步。1.7米左右个头的傅承芳,平时的体重基本保持在63—65公斤,但生完孩子的一段时间里,她的体重骤然涨到了84公斤。此时傅承芳想到的减肥方法和

大多数人一样,买了很多减肥药、减肥茶,并且有意控制自己的饮食。经过一段时间的努力,傅承芳的减肥效果还是比较明显的,体重和生孩子前基本差不多,但这时她感觉用减肥药、减肥茶减肥后,她的身体素质大幅度地下滑,因此她想到了用跑步来增强和维持身体素质。

很少生病,一共只打过四次点滴

“去年一整年都没感冒,以前感冒如果不是病毒性的,我一般都不会吃药,基本抗几天就抗过去了。”傅承芳告诉记者,上次感冒的时间由于比较久了,她都不记得是什么时候

候了。当记者问到她有没有打过点滴时,傅承芳思索了半分多钟,然后非常肯定地说,那应该是生完孩子之后的一段时间,自己有点妇科病,当时打了四次点滴,后来病好了,就

没打过了。

傅承芳告诉记者,现在她的生活节奏还是比较快的,每天下班以后,她还要回家做饭、操持家务,但很少有感觉累的时候。特别是之前,单位里年轻小伙

比较少,她在单位还经常干一些整理仓库之类的体力活,但始终都能轻松应对。在单位,她的身体素质好是公认的。用同事的话说,“傅姐走起路来都‘铿锵有声’”。

快乐跑步,运动带来健康和自信

傅承芳告诉记者,只要天气允许,她一般都会在早上5点左右起床,然后出来绕着住宅区附近的公路跑步,每次基本在8—9公里,跑步时间基本在50分钟左右。傅承芳经常参加一些类似铁人三项、半程马拉松的比赛,成绩都比较不错。但用她的话说,作为一个普通市民去参加这类比赛,成绩是次要的,重要的是超越自我,放松心情,从中感觉到

快乐,有益于身心健康。

不仅如此,每当傅承芳参加完比赛回来,单位的同事、朋友都非常关心,询问她的成绩、感受、收获等,并且有的人还经常请教她跑步的作用、效果,如何运动才能做到有效减肥、保持身材等等。对于这些,傅承芳都非常乐意地把自己的成功经验与朋友们分享。

“你感觉长时间坚持跑步给自己带来的最大收获

是什么?”临近采访结束,记者这样问到傅承芳。对此她表示,答案很简单,就是快乐,跑步除了有益于身心健康外,还带给了她无限的快乐。心情好的时候,她能在跑步

中使自己越发自信,充满动力;心情不好的时候,她能从跑步中排解苦闷,放松心情。总之,坚持跑步,让她对自己的身心、对家庭、对工作、对生活都充满信心。

安利纽崔莱 寻找爱跑人

安利纽崔莱健康跑

Amway Nutrilife Health Run

时间: 2011年10月4日

地点: 威海国际海水浴场(41#) 蓝

报名电话: 2527288-158