72岁的“马拉松女超人”连跑8届比赛

“革命本钱”攒得好,医保卡10年就用过一次

家住五老村街道红花地小区的人,经常会看到一位老奶奶,穿着灯笼裤、红球鞋,背着刀、棍、剑,像个侠客一样外出健身。很少有人知道,她还是位“马拉松女超人”。

昨天,现代快报记者打探到,老奶奶叫朱正秋,今年72岁,从2005年开始参加上海国际马拉松赛到现在,她连续跑了8年的马拉松!

近10年来,朱奶奶只用过一次医保卡,平时感冒发烧都很少。她建议年轻人,不论工作多忙都要抽空锻炼,攒好“革命的本钱”。

现代快报记者 钟晓敏

▲朱奶奶参加马拉松比赛的留影(资料图片)

►72岁的朱奶奶,精气神十足
现代快报记者 施向辉 摄

连续8年参加马拉松比赛

朱奶奶喜爱运动,与母亲的引导分不开。“我母亲是上海戏剧学校的老师,我从小就在她的指导下练习戏剧童子功。”

每天凌晨4点半,她会准时起床,先做半小时“沐头功”,然后去公园跑上3000米,最后再舞剑、耍棍、打太极。

退休后,时间更宽裕了,她就报名参加各种体育比赛。华东地区城市老年长跑赛、一年一度的南京元旦长跑……哪里有她能参加的比赛,她都会去参赛,也拿到过不少奖牌。2005年,朱奶奶偶然得知上海国际马拉松赛将要开赛,就毫不犹豫地报名参加了马拉松的22公里的半程赛。

“我有运动基础,而且进行血压、血脂、心率的例行检查。”朱奶奶说,她不是硬逞强,而是一切条件具备才行动的。

不过,真正跑起来,还是很吃力。朱奶奶说,她第一次跑马拉松,跑到七八公里时,觉得特别累。很快,她摸索出了一套“长跑经验”,她说像马拉松这样耗体力的比赛,刚开始时千万不能过度消耗力气,不能“发力”过猛,要学会变速跑,跑得慢一点不要紧,关键为冲刺终点保持体力。

按照自己总结的经验做,她坚持下来,最后越跑越有劲,“两条腿好像飘起来了”。那一次,她不仅顺利跑完22公里,还拿到了大赛组委会颁发的参赛证书。后面7届比赛,她发挥得也不错,每次都跑完全程,最好成绩是两小时零15秒。

10年只用过一次医保卡

“每年参加比赛,都会结识来自世界各地的新朋友。”朱奶奶说,马拉松不仅挑战了自我,还让她找到了快乐。经常外出比赛,朱奶奶又多了一个新爱好——摄影,每次比赛结束,她就背着包,带着相机四处找创作灵感去了。

“我对这样的生活状态非常满意。”朱奶奶说,老伴去世多年,儿子也有自己的事业,这些年她一个人独居,但一点都不孤单,一切自食其力,连钟点工都不需要。

“我今年还会去跑马拉松。”朱奶奶说,以后她只要体能测试通过,会一直坚持下去。不过,她不赞成中老年朋友,个个都学她跑马拉松。“毕竟我坚持锻炼了这么多年,有底子。”她建议中老年人进行一些常规性的、简单的体育锻炼就可以了。

采访中,她再三叮嘱记者,一定要建议年轻人,不论工作有多忙,都要注重锻炼、保重好身体,这样才有“革命的本钱”。

她透露,自己身体非常好。最近10年,她只因为剪指甲不小心剪到肉,搞得发炎了才去过一次医院,用过一次医保卡。

南京华美美容医院
微整形 到华美
经典项目:隆胸 隆鼻 双眼皮 除皱
吸脂 祛眼袋 脱毛 嫩肤 毛发移植等
025-8333 6888
珠江路与龙蟠中路交界

两个学霸的“爱情马拉松”

学霸间的表白——ASCII码

一个说:(073) (108)(105)(107)(101) (121)(111)(117) (058)(041)
一个回:(073) (108)(105)(107)(101) (121)(111)(117) (116)(111)(111)
翻译过来就是:I like you :)(我喜欢你),I like you too(我也喜欢你)

同学评论:学霸连表白都这么高端大气上档次!

用“ASCII码”表白

恋爱长跑2269天后终成眷属

4月初,一部讲述“南京孩子从中学到大学爱情故事”的微电影《8年·青春》在网上迅速走红,来自金陵中学的男女主人公相恋8年,最终步入婚姻的殿堂。仅仅相隔十天,又一对金中同学在网上晒出了他们的婚纱照《当金中遇上南大》,在恋爱长跑了2269天后,他们毫无悬念地领到了红本本,而这段恋情,是属于两个学霸之间的爱情……

现代快报记者 郝多

2003年9月,在金陵中学高一(2)班的教室里,女主人公王一卉第一次见到男主人公夏天翔。

“当时,学号是按照中考成绩排名,你是男一号,我是女一号。”王一卉在日记里这样写道,也因此,他们的爱情被网友戏称为“学霸之间的爱情”。

后来,王一卉去了文科班,两人没了交集,整个高中阶段,两人讲过的话,没超过一百个字。高考之后,王一卉考取南大中文系,夏天翔念的是南航的飞行器设计专业,大学前的那个暑假,两人通过QQ再次联系上,而这一次,学霸也以独特的方式获得了姑娘的芳心。

2006年11月16日晚上,夏天翔发了一条短信给王一卉,“(073) (108)(105)(107)(101) (121)(111)(117) (058)(041)”夏天翔告诉王一卉,这是ASCII码,让她自学后翻译。

当时时间已晚,宿舍也已熄灯,网也连不上了。王一卉隐隐猜到些什么,却又无法确认。“那是我最忐忑的一个晚上,第二天一大早,我就从床上爬起来打开了电脑。“当‘I like you :)(我喜欢你)’出现在我面前的纸上时,我几乎是毫不迟疑地回复:“(073) (108)(105)(107)(101) (121)(111)(117) (116)(111)(111)”。(翻译过来是I like you too,我也喜欢你)

2006年12月2日,两人的第一次约会地点就定在了长三角图书批发市场,而之后的6年时间里,两人也经常在书店、图书馆约会。

本科毕业后,王一卉被保研,而夏天翔更是被学校保送硕博连读,再次印证了两人学霸的头衔。

2013年2月2日,两人在一起的第2269天,他们终于领回了小红本。3月31日,两人特意选在了王一卉生日这天,去金陵中学——两人爱情的发源地重温了那段青涩的时光

夏天翔说,领了红本本,两人比从前任何时候都更清晰地知晓,此刻牵起的这双手,是要牵一辈子的。“We are family(我们是一家人)是远比I love you(我爱你)甜蜜一千倍的一句话。”

本姑娘和我的老公是高中同班同学
我是语文课代表,他是学习委员

这是我们课间的操场
课间操、晨跑、雨后散步……
回忆此起彼伏……

遇见你是我一生中最美的相遇
我想和你一直牵手走下去

网言微语

@透明空气0918:金陵中学,继非诚勿扰之后,引领婚恋市场……

@说好要陪你去CAN看极光的我:原来这种美好的事并不都是童话。

@karen七七:最近大家都在给早恋正名,嗯,有情况~