



王际雯在马拉松中收获快乐 本版图片均由当事人提供

古希腊奥林匹克阿尔菲斯河岸的岩壁上,刻着这样一句格言:“如果你想聪明,跑步吧!如果你想强壮,跑步吧!如果你想健康,跑步吧!”跑步,或者说跑马拉松的风靡有点“忽如一夜春风来”的味道,在南京,虽然目前还没有官方组织的马拉松赛,但是清晨、傍晚,玄武湖、紫金山、雨花台,一双合脚的跑鞋,一身轻便的服装,通往42.195公里的路上,从不缺少南京“跑友”的勇气、执著与快乐……“跑友”们在奔跑中路过风景,也超越自己。

现代快报记者 韩飞周游

身影 奔跑者

## 42.195公里,南京“跑友”一直在路上……

### 孙学兵 享受马拉松的“球状闪电”

在圈里,提到孙学兵也许有人会皱起眉头,但说起其网名“球状闪电”,马上就有人扑哧一笑,“你说的是球哥啊!他是跑得最快的胖子。”

孙学兵每天早上5点起床,而后走出小区几百米,就会出现在雨花台烈士陵园的山坡路上,晨跑一小时后,进行拉伸。如果是比赛前,他会从雨花台一直跑到紫金山,再返回,大概35公里,每月至少跑一次,“1个月大概有20天-25天跑步距离在1万公里以上。”

孙学兵今年45岁,是自由职业者。2010年年底,孙学兵认识了跑步启蒙老师“恒星里”。“恒星里”鼓励他和自己同跑一小段,“你要坚持跑步,就每天多跑一棵树的距离吧。”几个月后,孙学兵就第一次在扬州跑半程马拉松(21公里)。

三年一晃而过,虽然短袖下的肚脐依然明显,但跑友眼中,孙学兵已经瘦成一道“闪电”,“刚开始跑马拉松时,90多公斤,在人群中显得很‘另类’,现在是75公斤。”从2012年起,“球哥”在南京跑步圈中名气日隆,他建立的QQ群中有几百人,发布活动信息响应者甚众。“跨越紫金之巅——新年登高、光猪跑、国庆跑、中山民间马拉松”。提到每年的四大活动,“球哥”都会将声音提高八度。

“南京不能没有自己的马拉松。”孙学兵说,他还会组织更多的马拉松活动。因为跑,他也结识了更多朋友。“比如,我去跑深圳,当地的朋友会带我跑当地最美的线路,感受深圳湾的美景,享受当地的美食。”

### 徐扬 60岁南京“赤脚哥”

家住龙江的徐扬爱光着脚跑马拉松,圈内人称“赤脚马拉哥”。2001年至今,老徐已经跑了30多个马拉松,其中有27个是光着脚完成的。

徐扬是一名电子工程师,平时的爱好是围棋,而且水平颇高,曾获得江苏省围棋比赛季军。

“我从小就喜欢跑步,特别喜爱长跑,越跑越有精神和活力。”从1986年开始,徐扬进行了严格的系统训练。每天凌晨3点半,他准时起床做长跑准备工作,4点钟准时出门长跑,其主要路线有两条:一条是从龙江小区跑到玄武湖,然后环湖跑数圈后,再返回龙江小区的家中;另一条则是从龙江小区—灵谷寺—青年路(盘山公路)—头陀岭(山顶)—玄武湖—龙江小区。2001年,身边的朋友劝他去参加马拉松,没想到第一次去上海参加国际马拉松比赛,老徐就在6000人中夺得了第36名的好成绩。

2004年,徐扬试着光脚长跑,从此一发不可收拾。第一次光脚跑马拉松时,赛道路况比较差,除了有一些小石子外,每隔两厘米就有一道路纹,每跑一步,路纹就会深深地陷入肉里。跑了10公里后,他的脚就疼得受不了了,只能咬牙硬撑着跑完了42.195公里,最终用时3小时21分,进入了前50名,在南京参赛的选手中名列第二。

如今,“赤脚大仙”们组成了一个名为“中华赤脚营”的团体,南京也有一个“赤脚营”,30多人参加,男女比例为2:1,年轻的二十出头,年长的已过半花甲,今年4月26日开营,预计今年会有70多人参加。

### 于敏建 教教科的“乐跑者”

于敏建,1968年生人,南京理工大学机械工程学院的老师。因为在博客上的跑步日记,他有更响亮的名字——“乐跑者”,这是他钟爱的网名。

在南京工读书再到任教,20多年来,于敏建几乎跑遍了中山陵景区的每个角落。至于真正投身“跑马圈”,与参加南京跑吧的一次同城约跑有关。正值盛夏,在紫霞湖,一位圈中的名人练铁人三项,游玩完后带着于敏建一道往灵谷寺跑,再折返回紫霞湖。没想到,这位朋友最后却难以跟上于敏建的脚步。这次获胜让于敏建坚定了跑马拉松的决心。

2007年11月,在上海国际马拉松赛中,于敏建跑出了3小时9分钟,达到了国家二级运动员标准。

在新浪上,于敏建开了博客,网名叫“乐跑者”,最新一篇文章题为《三日两跑》,“周六先环山再环湖28公里,用时2小时02分。以不受伤为前提,用积极的态度和状态去比赛,能做到这些需要一种自律,它是支撑你42公里持续奔跑的基石。”

“以前在跑吧上写过乐跑者的跑步日记,跟帖的人很多,‘楼高’排全国前三。”于敏建说。

朋友说他长得像日本作家村上春树,他说没看过村上春树的跑步随笔集《当我跑步时我谈些什么》,但是看过他对跑步的只言片语,比如,“你不需要别人来帮你,你也不需要任何特殊的设备,不一定要到二十出头,年长的已过半花甲,今年4月26日开营,预计今年会有70多人参加。”

### 王际雯 她是“光猪跑”风景线

南京“跑马圈”的男女比例是5:1,来自南京话剧团的国家二级演员王际雯是1/6中的一员。去年和今年,她是唯一参加了两届南京“光猪跑”的女性。

2013年1月的南京首届“光猪跑”前,王际雯和“球哥”孙学兵等人特意约在玄武湖跑步,商量办赛事宜,“球哥”对她说,“女孩子不愿意当‘光猪’,没人参加怎么办?”王际雯没有犹豫,“算我一个。”就这样,跑马拉松三年的她成了首届活动中的两名女性参赛者之一。

比赛当天下午,南京气温只有5℃,王际雯穿了运动背心和短裤,很多摄影记者将镜头对准她,游人们也很好奇,有人对她说:“冷不冷啊?看得我都冷。”

令王际雯高兴的是,对于她的着装没有太多非议,第二天有媒体刊登了她的照片,家人、朋友纷纷点赞,很快,第二届“光猪跑”上,150名参赛者中就有了30名女性。

跑友爱叫王际雯“单圈王”,因为她拿过玄武湖单圈王比赛年度冠军。有人知道她成绩达到国家二级运动员,但她国家二级演员的身份鲜为人知。

学表演出身的王际雯在南京话剧团待了20年,而当她迷上跑马拉松后,也会感染身边的演员们。她记得,去年夏天,话剧《枫树林》在全省20多个地方巡演时,她每到一处都会坚持跑步,全剧组的20多个演员也被发展成了跑伴,晚上演出结束后跑回宾馆。曾经有人在跑步中晕倒,“但后来也有人还是愿意跑,不过都控制了运动量。”王际雯说。



“乐跑者”于敏建



“球状闪电”孙学兵

数据 日渐多

## 国内比赛几乎都有南京人参加,550人参加扬马

近年来,国内马拉松赛事持续火爆,国家体育总局田径运动管理中心主任杜兆才透露,“2011年22场,2012年33场、2013年39场、2014年46场,2012年有50万人,2013年有75万人参加马拉松,2014年估计将增加到90多万人。”

### 南京马拉松 民间力量在行动

虽然南京没有官方组织的马拉松赛,但丝毫不影响南京跑步的氛围。

南京十四所登山长跑徒步走协会会长陆洲告诉现代快报记者,从南京跑友们制订的参赛计划看,国内所有马拉松赛事基本上都

链接 莫逞强

## 专家:跑马拉松要量力而行

今年3月30日,2014苏州环金鸡湖半程马拉松比赛中,一名25岁女选手在跑到18公里处时忽然昏倒,送医抢救无效离开了人世。事实上,近年来马拉松赛场不断发生猝死悲剧,有专家表示,原因几乎90%以上都是心脏的问题。

接受现代快报记者采访时,南京理工大学动商研究中心主任王宗平教授表示,马拉松爱好者一定要做好赛前体检工作,“患有先天性心脏病和风湿性心脏病、高血压和脑血管、心肌炎和其他心脏病、冠状动脉病和严重心律不齐、血糖过高或过低的糖尿病及其他不适合运动的疾病患者不宜参加马拉松。”

会参加,除了北马、上马、厦马,甚至有人计划参加8月在西藏林芝举行的喜马拉雅山地马拉松赛。报名费用贵的要200元,一般只需几十元。

当然,举办9年来,扬州国际半程马拉松是长三角地区跑友的第一选择。扬马上月启动报名后仅6个小时,12000个参赛名额就被抢光。陆洲说,2008年起,就有南京跑友参加扬马,今年有550人为历史之最,其中他所在的十四所有264人。

### 在论坛发布信息 每周六在玄武湖“约跑”

在“跑步圣经网”的论坛上,已有24万以上的会员注册,论坛最重要的功能就是“同城

此外,跑马拉松应量力而行,“参加全程需要训练1-2年,半程需要半年,跑10公里也应训练3个月。”他还透露,有数据表明,马拉松比赛,每5万至8.8万名完成马拉松的参赛者中,有1人死亡。

### 跑多少算“马拉松”?

马拉松(Marathon)长跑是国际上非常普及的长跑比赛项目,全程距离26英里385码,折合为42.195公里(也有说法为42.193公里)。分全程马拉松(Full Marathon),半程马拉松(Half Marathon)和四分马拉松(Quarter Marathon)三种。以全程马拉松比赛最为普及,一般提及马拉松,即指全程马

约跑”。在南京跑友圈,南京跑吧很有影响力,南京爱跑步俱乐部和南京中山铁人三项俱乐部也会在西祠上公布活动信息,吸引报名。

至于南京跑马拉松的“圣地”,最热门的莫过于风光旖旎的玄武湖。每个周六清晨,南京爱跑步俱乐部都会在那里约跑。

今年3月15日,全长21公里的“喜迎青奥”半程马拉松赛在玄武湖举行,996人参加,是南京迄今为止参与人数最多的一次。活动负责人陆洲说,在南京爱跑步的西祠版上发布了报名信息,两天就被点走了1万次。此外,紫金山也深受跑友青睐,今年元旦,一项名为“跨越紫金之巅—新年登高”的活动有180人参加。

### “马拉松”的魅力在于“开放与包容”

马拉松的魅力之一,是比赛场地的开放。其他体育项目,只要是可以用来自比赛的,要么是似曾相识的一块地,要么是司空见惯的一个圈,而马拉松赛的场地多从城市道路选取,对参赛者来说,每跑一步、每过一段都是不同的风景。

马拉松的魅力之二,是对参赛者的包容。其他体育项目,只有同等选手才能同场竞技,业余爱好者几乎不可能与专业运动员pk,而马拉松赛不同,无论专业运动员还是业余爱好者,大家都可以挤在一起比赛。

# 心脑血管病新药在我国研制成功

“一疏肝、二活肾、三调脾胃、四溶栓、五清血、六降脂,6点全做到,心脑血管病才能好!”在北京心脑血管病新成果通报会上,国内权威心脑血管病专家、特效药亿佰清的主要研发人葛鸣远宣布:心脑血管病新药在我国研制成功!



心脑血管疾病发病率率高、致死率高、死亡率高,引起有关部门高度重视,于1986年就成立了以葛鸣远院士为首的研发团队,专门研发特效药。20年艰苦研究,心脑血管病良药(亿佰清)终于在我国研制成功!在亿佰清研制成功后的5年里,葛院士没有急于将亿佰清推出市场,而是不断研究改进,反复验证,不做到更好,决不推向市场,绝对不糊弄患者!

**科学创造奇迹 患者竖起大拇指**  
亿佰清是特效新药,特含多种独特中药成分,溶血栓、清血黏、修复血管,同时活肾疏肝、保胃健脾,全面调治患者身体!经全国数十家三甲医院临床验证,患者服用亿佰清一周,房颤、早搏、心慌气短、头晕目眩、惊悸失眠等症得到缓解;两服药后,高血压、心脏病、动脉硬化、脑血栓,都得到控制。

**是科学、是奇迹,事实为证**  
亿佰清是心脑血管病新药,它在溶血栓、清血黏、修复血管的同时,通过活肾疏肝、保胃健脾,把气血补足,使心脑血管病从根本上得到好转,同时延长患者寿命多年!亿佰清在全国上市仅一年,成功让众多高血压、心脏病、脑血栓、脑中风患者重获健康。鉴于其神奇疗效,将亿佰清作为治疗心脑血管病的主要手段。

**它有四大特点 六重功效**  
**特点一:溶栓通络,见效快,少遭罪。**亿佰清中独有的山楂叶总黄酮,具有分子量小,穿透力强等特点,快速消融血栓,软化并修复受损血管,恢复心脏和大脑的血氧供应,心脏泵血有力,血压平稳,胸闷、气短、头晕、乏力等症状当天就能减轻,患者少遭罪。

**特点二:清血黏,净血脂,不易反复。**心脑血管病病根不在心脏,而在血液。亿佰清特含的益心酶,可与心肌酶融合,形成一种神奇的心肌细胞——G2a!它通过吞噬血液中的血脂、甘油三酯存活。就像给心脏安了个净化器,使血液不再黏稠,血压平稳,血管通畅,有效防止了心脑血管病的再次发作。

**特点三:活肾疏肝,代谢好,寿命高。**《黄帝内经》记载:肾乃先天之本,气血之母。亿佰清中的特效成分能增强血清中SOD的活性,强肾活血、壮元气,让房颤、早搏、心律不齐等症状在用药30天后得到全面控制;同时增加肝肾的代谢功能,清除患者体内因长年吃药积聚的药物毒素,增强机体细胞活力,消除并发症,让患者健康长寿。

**特点四:保胃健脾,安全无不良反应。**中医上有“脾生血”的说法,也就是说脾胃是养血的关键。亿佰清在溶栓降脂的同时,还具有保胃健脾的功效。脾胃好,药效吸收率和利用率就越高;脾胃好,气血旺,身体强。很多患者反应,用上亿佰清,胃口好了,能吃了,病好得快,就是这个道理。

**冠心病、脑血栓 头一次吃上这么管用的药**  
高血压患者很容易出现冠心病、脑血栓的并发症,经常头晕,脚眼麻,走路像踩棉花,稍微上点火,心脏就跳个不停。大部分患者都吃过很多种药,可病情总是时好时坏,直到他们用了亿佰清……

“用上当天,就感觉气够用了,头清亮了,身体也听使唤了。才7天,手脚就不麻,血压也开始降下来了,服用一个月,头不晕胸不闷了,上下楼再也不用劲了,浑身都感觉非常轻松!现在大部分不用完一个疗程亿佰清的患者,高血压、冠心病、脑血栓基本好了,血压一直稳定在120/80。很多老患者表示,这么些年,头次吃上这么管用的药”

**远离心脑血管病 就服亿佰清**  
**服用当天:**血栓溶解,血氧含量增高,呼吸顺畅,头晕、头痛、胸闷、心悸等状况明显改善。

**15-30天:**受阻血管被打通,全身无力、虚汗、发蒙、嗜睡的情况不易出现。脑缺血、心绞痛、房颤、早搏等现象基本消失。

**1服药:**头脑清醒,鸡爪手、走路画圈、手足麻木、流口水、半身不遂症状消失,中风、重度心梗等患者基本恢复自理能力。心脏病、高血压、脑梗塞、脑血栓及脑中风等心脑血管病获得全面控制。

**心脑血管病为何停不了药?**  
气血不足是心脑血管病的早期病机。肝滞肾疲,气血运不畅,脉道不利,就会头晕目眩、惊悸失眠、头痛头胀;长期气血不畅则导致血液垃圾排泄不出,血液变黏(中晚期病机),堵塞血管,导致高血压、高血脂、高血糖,诱发冠心病、动脉硬化、脑血栓、脑梗塞等心脑血管病。

传统中药和西药,多以溶栓或扩张血管为主,就好像救火队员,哪里堵塞就通哪里,虽能延缓病痛,却祛除了病根,且会伤害肝肾、脾胃,让病情加重,引发并发症。因此,必须先疏肝、活肾、调脾胃,再溶栓、清血、降脂,6点同时进行,心脑血管病才能全面好转!

2011年11月,心脑血管病交流会上,100位心脑血管领域的国内外专家学者,围绕我国自主研发的心脑血管特效药“亿佰清”展开了讨论研究,最终得出一致结论:亿佰清6点同治,急能治标,缓能治本!对治疗冠心病、心肌梗死、心绞痛、心慌气短、胸闷憋气、心律不齐、早搏、房颤、动脉硬化;脑血栓、脑梗塞、脑溢血、高血压、脑供血不足、中风偏瘫后遗症;口眼歪斜、鸡爪手、走路画圈、手足麻木、流口水、半身不遂、头晕头痛等心脑血管疾病有特效,可全面控制病情。

## 救助通知

心脑血管病因为病期比较长,往往需要长时间用药。然而许多非药品的千奇百怪的生活用品,都来忽悠患者,号称可以治疗高血压、心脏病、脑血栓、脑梗塞、脑梗塞、老年痴呆等心脑血管病,可是当患者使用后才发现根本没有效果。为此,我们加大国药亿佰清的救助力度,让心脑血管病患者能正确用药,早日康复。

**原价:2380元/疗程(三个月量)**  
**现价:1190元/疗程(三个月量)**

**救助电话:400-9933-585**

活动时间:4月20日-4月25日,4月26日恢复原价,不再优惠。

**郑重承诺:凡用药一疗程未康复及五年内复发者,厂家将免药费治疗,直至康复。国药准字Z14020001。**

免费送货上门 货到付款