

连续100天完成100个“半马”挑战

厉害了,咱信阳“光马哥”

本报记者 杨长喜 张方志

100天,100个半程马拉松。从2018年11月27日至今年3月6日,“光马哥”全尧东硬是用他的坚强意志与自我治疗,完成了一项几乎不可能完成的任务。

2018年11月25日,全尧东参加了我市首届马拉松赛。这是他第一次参加半程马拉松赛,成绩在光山县所有参加比赛选手中排名第三名。赛事之后,全尧东并未给自己多长的休息时间,因为他想完成一项新的挑战——100天完成100个半程马拉松。

“最开始,我计划完成100个半程马拉松挑战,但不敢往外说。”体育专业出身,现在又在光山县第一高级中学担任体育老师,全尧东深知这项挑战的难度之大。由于自己媳妇是光山人,自己长期在光山县工作,又爱好跑步,他给自己起了个网名——“光马哥”。“以前我国极限运动员陈盆滨曾在团队的合作下完成了100天100个全程马拉松的挑战,我自己学体育,又从爷爷、父辈那里学到了中医治疗伤痛的知识,自己还是高级按摩师,想尝试下百日百‘半马’挑战。”

于是,2018年11月27日,全尧东开始分步实施自己

的百日百“半马”计划。当天,他完成了自己的第一个“半马”挑战。在接下来的10天里,他顺利完成了第一个十日“半马”计划。第一个分步计划完成后,他发表了自己的感悟:公里数跑着轻松了,纯有氧呼吸;体重减了5斤。紧接着,全尧东又开始了自己的第二个十日“半马”计划,成绩大多在两小时以内。12月13日,第二个十日半马第七天,气温有些低,他就自己小区的地下停车场刷圈,跑了21.11公里。在地下停车场刷圈,成了他在天气不好的情况下完成挑战的方式。12月16日,他感觉状态比较好,干脆一口气跑了个“全马”,用3小时19分06秒的成绩跑了42.22公里。这个成绩着实让他意外,因为这是他人生的第一个全程马拉松,并且成绩还不错。后来的日子里,即使是在春节期间,全尧东依然坚持完成了跑步挑战。

2018年12月23日,距离连续挑战一个月还差几天的时间,全尧东因为运动受伤了。在一个转弯跑的时候,他拉伤了韧带。“要不要停下来?”全尧东开始思考这个问题。但是他很快作出决定:继续挑战。因为他知道,很多运动员甚至国家级运动员都会带伤训练,自己的这点伤算什

么?他在自己的伤痛部位做了刺血疗法,吃了一些药,继续慢跑着完成挑战。12月31日,他又迎来了自己的第二个困难:他想用一次“全马”来一次迎新跑,由于准备不充分,他在跑到38公里多的时候感觉身体出虚汗,于是放弃了自己的“全马”挑战。第七个十日“半马”计划的时候,尽管一直坚持刺血、拔罐,但全尧东肌肉、韧带的疼痛感更深了;第八个十日“半马”的时候,他感觉到骨头似乎都受伤了。“这时候,眼看着目标完成就在眼前,我更加不愿意放弃挑战。”于是,全尧东继续加大了治疗量,采取慢跑的方式完成挑战。

终于,3月6日这天,他连续100天完第100个半马。提前得知消息的朋友们特意为他准备了庆祝仪式,由衷地为他感到高兴!

此外,全尧东曾获得过光山县羽毛球冠军,也曾在全国登山步道联赛新县站比赛中获得团体第六名。

连续的百日百“半马”,全尧东身边越来越多人开始跑步。“我开展这项挑战的目的,第一个目的是挑战自己;另外一个目的就是希望通过自己的宣传带动,有更多的人能够喜欢上体育运动,通过运动让自己的身体健康起来。”全尧东说。

凑足零花钱 植绿一片坡

这40名同学好样的

信阳消息(记者 李亚云)

16日上午,羊山外国语小学南侧的一处小山坡换了新装。当天刚刚栽种上的40棵香樟树整齐列队,为原本的荒坡披上新绿。眼前这片刚刚“破土而出”的小树林是羊山外国语小学五年级九班孩子们的心血。他们与父母一起栽种下小树,并约定保护这些小树长大。

上午8时许,40名孩子带着家长集聚荒坡,一场意义特殊的植树活动开始了。家长们操起铁锹挖坑,孩子们忙着搬运树苗,将填下树坑的土踩实,为新栽下的小树浇水。“这些小树是孩子们用自己的零花钱买的,所以格外珍惜。每棵树都有自己的主人。”家长代表熊云生告诉记者,“孩子们凑了800元零花钱,购买了这40棵香樟树。虽然现在还是小树苗,但总有一天他们会会长

成参天大树。”

植树活动如火如荼地开展着,经过家长和孩子共同努力,一棵棵树苗“落地”待长。参与植树的储筠奚在属于自己的小树身上,郑重其事地挂上了一个牌子,上面写着“保护小树,人人有责。”梁婷萱也为自己的小树“定制”了一张“名片”,并小心翼翼地挂在树上。

想象着眼前的小树将变成一片树林,李林娜尤其激动。“很久之前,我就有一个愿望,希望这所荒坡能变成郁郁葱葱的树林。这个愿望在今天终于实现啦!”李林娜开心地告诉记者,植树节前夕,她与同学们商量一起来荒坡种树,没想到收到很多同学的“赞同票”。于是,李林娜得以梦想成真。“我和同学们将一起守护树宝宝成长,希望它们早日长成参天大树!”

盗窃共享单车还烧毁 不法分子被抓获追责

信阳消息(记者 周涛 实习生 刘雪垠)“感谢你们的帮助,遏制了盗窃单车的行为。”3月15日上午,信阳哈啰单车相关负责人吴先生和张先生带着一面写有“人民警察 惩恶扬善 为民服务”的锦旗,来到市公安局平桥分局平桥派出所,向抓获盗窃哈啰共享单车不法分子的民警表达谢意。

据了解,3月10日,平桥派出所接到报警:哈啰单车员工在日常巡查工作中发现两辆共享单车丢失。接到报警后,派出所民警立即开展摸排工作,结合哈啰公司后台技术定位,将不法分子位置锁定在十八里铺棚户区居民区。经过两天摸排,民警将盗窃哈啰单车的嫌疑人刘某抓获,而刘某为毁灭证据已将单车烧毁。经过哈啰单车员工确认,烧毁的两辆单车确系哈啰共享单车。目前,刘某被信阳市公安局平桥分局依法拘留,案件正在进一步办理之中。

据平桥派出所副所长李



市民给办案民警送锦旗 本报记者 周涛 摄

涛介绍,今年年初以来,为严厉打击和有效遏制盗窃电动车、摩托车、山地自行车、电动车电瓶和扒窃犯罪高发势头,平桥分局在市局统一安排下,开展了打击盗窃“三车一电”和扒窃犯罪专项治理工作,对辖区内发生的盗窃“三车一电”、扒窃案件,及时出警,力争在短時間內破获案件、抓获犯罪嫌疑人,有力震慑此类犯罪行为。

“私占、损坏共享单车属违法犯罪行为,情节严重者将追究其法律责任。”李涛告诉记者。“共享单车的出现,便利了广大市民的日常出行,但随着近年来共享单车的普及,私占、损坏单车的现象却时有发生。”哈啰单车信阳负责人吴先生呼吁广大市民:日常使用单车时,要做到文明出行、文明用车。

春天“孩儿脸”一天有三变

信阳消息(记者 韩蕾)

上一周,阳光持续在线,照在身上暖洋洋的。午饭过后,找一个静谧的地方晒太阳是一件非常惬意的事情。不过,春天的气候比较多变,本周,小伙伴们可以享受阳光的时间比较短,随后将会迎来雨水、多云。

记者通过市气象台了解到,本周我市的天气可谓起伏不定,有晴,有雨,有多云,不过,虽然晴天的时间并不多,但是气温没有太大波动,除去周五和周六,其余时间白天的最高气温都在20℃左右,本周二,我市白天的最高气温可以达到25℃,可以说很暖和。

具体天气预报如下:3月18日(星期一),多云间晴天,22℃~12℃;3月19日(星期二),多云到阴天有小雨,25℃~11℃;3月20日(星期三),阴天有中到大雨,20℃~17℃;3月21日(星期四),多云,19℃~12℃;3月22日(星期五),多云,13℃~8℃;3月23日(星期六),多云,15℃~7℃;3月24日(星期日),多云到晴天,20℃~8℃。

从天气预报中可以看出,本周我市早晚的最低气温有所升高,基本上都在10℃左右,而且小伙伴们能明显的感受到,早晚的风已经没有之前那样凉了。而且,长达81天的数九寒天已于上周彻底结束了,“出九”意味着寒冬过去、春暖花开的日子越来越近了。

当然,春天来临时,市民有没有觉得最近比较容易上火,嗓子干燥,牙龈也时不时的疼痛?春天万物复苏,春暖花开,人体的新陈代谢就比较活跃,阳气就会很旺盛,加上气候又比较干燥,很多人就会出现上火的症状,所以,市民在注意天气变化的时候,也要注意防干燥。可以多喝水,多吃一些银耳粥,多食用瓜果蔬菜,也可以适当的喝些菊花茶。同时,春季温度变化大,衣服还是不能贸然骤减,但也要注意不要“捂”过头,捂过头了也会导致感冒、抵抗力下降。

