

这个周末,记者的朋友圈里很多人在转发一段3分钟的视频。视频的主人公叫褚泽辉,23岁的余姚小伙,大学毕业后,他成为一名职业跑者,靠跑步养活自己,3年里已经跑出了26个马拉松(登山赛、越野赛)冠军。

3年跑出26个马拉松冠军 23岁宁波“跑男” 靠跑步养活自己 他的梦想是:跑遍全世界 让更多人爱上跑步



褚泽辉在训练中。
图片由本人提供

小时候跟爷爷奶奶在山里打下“童子功”

“我从来都没有专业训练过。我喜欢上跑步,还是大一的时候。”当时,褚泽辉是浙江工商职业技术学院工商管理专业大一男生。虽然他挺爱运动,但也不过是偶尔打个篮球,或者是到操场上跑个半小时左右。大一的时候,学校举办运动会,男子组的项目有5000米和10000米长跑,老师报上了褚泽辉的名字。“当时,不太有

把握。没想到最后拿下了两个亚军。”他笑着回忆。

褚泽辉跑步的“童子功”是幼年是在山里打下的。“我生在余姚鹿亭山里,四周都是大山。爸爸妈妈进城做生意了,我小时候和爷爷奶奶一起生活,经常跟着爷爷奶奶跑上山,去看他们挖笋。”

晚上九点半睡觉,早上5点起来开跑

运动会后,读工商管理专业的褚泽辉却发现,跑步成了自己最大的爱好。为了跑步,他每天严格训练,早睡早起,控制饮食……这使得他的跑步成绩得到了很大的提升。

“同寝室的男同学们喜欢打游戏,经常坐在电脑前,我就喜欢去跑步,有时一跑就是4.5个小时。晚上九点多,他们相约去吃夜宵,我晚上九点半雷打不动地睡觉了。早上5点,室友还在睡,我就去操场跑步了。”褚泽辉说,时间长了,这样的作息,就成了习惯。

在饮食上,为了能让身体处于更好的状态,

褚泽辉平时也不会大吃大喝。“你的作息饮食,都会体现在身体状态里。你对身体好,身体也会反馈好的状态给你,让你变得更好。”

大三暑假,褚泽辉特地去了趟青海。在那里观摩专业的训练,熟悉了两个月,以便让自己跑得更加专业。

2013年,当时读大三的褚泽辉第一次尝试跑全程马拉松。在杭州国际马拉松赛中,他跑出了3小时6分的好成绩,已达到国家二级运动员标准。

3年跑出26个马拉松冠军

大四毕业时,褚泽辉做了个决定——放弃所学专业,做个职业跑者。

父母一开始强烈反对。“爸妈做水产生意,长年累月要早起,冬天手上经常长冻疮,皮肤溃烂。他们就希望我找份稳当的办公室工作,早上能多睡会。”但是,倔强的褚泽辉说服了父母,坚定地开跑。

2014安徽齐云山登山赛第一名,2015宁波山地马拉松第一名,2015杭州亚瑟士山地马拉松第一名……3年时间,他一共拿下了26个各类马拉松赛冠军。最近,他应组委会邀请,正在准备今年的宁波山地马拉松赛。

“我的生活费来源就是跑步的奖金,足够养活自己了。”他介绍道,一般大型比赛冠军、亚军的奖金有2万元左右,中小型比赛则在5000元到8000元。路费一般可以报销,靠奖金养活自己不成问题。

拿下了这么多冠军,褚泽辉最深刻的却是

2015年在四川康定举办的国际越野赛。“我没拿到名次,却战胜了自己。在海拔4000多米的高原跑,很难受,到40公里时,我出现高原反应了,跟喝醉酒一样,非常难受。还有60公里,放弃,还是继续?我选择了继续,跑完全程。”

“路跑我其实跑得比较少,我还是喜欢山地越野跑。”褚泽辉诗意地描述,有树木,有溪流,一上一下,非常刺激。夏天,跑得满头大汗,在小溪里洗个脸,非常凉爽。这些美好,都只有跑者才知道。

以2016年宁波山地马拉松赛为例,赛道全长42多公里,总爬升1900米,要跑过六山五湖,还要跑过慈城、保国寺,可以说是又虐又美。

褚泽辉觉得作家春上村树说出了自己的心声:“长跑无关乎战胜别人。你唯一的对手就是自己,不涉及其他任何人,然而你会处于一种内在的斗争之中:我比上一次更强了吗?一次次地将自己推向极限,这就是跑步的精髓所在。”

跑遍全世界,让更多人爱上跑步

说起梦想,褚泽辉有些不好意思地笑了:“一直跑下去,跑遍全世界。”

新的一年,他还给自己定了个小目标——筹备跑步训练营,让更多人爱上跑步。“很多中学生都不喜欢跑步,体育考试也难以通过,甚至影响到中高考。我想专业地辅导他们,让更多的人爱上跑步。”

褚泽辉也有担忧:现在,跑步越来越热门,很多大型比赛都要靠抽签,可是很多选手并没

有做好充分准备。

“跑步动作很简单,可长跑,尤其是马拉松并不是件容易的事情。我建议大家,一定要循序渐进,不要有一点点的冒进。如果刚能跑5公里,就冒进地去报个半马,风险很大,很容易受伤,许多损伤是不可逆的。赛前准备阶段,晚上尽量在22时前睡觉,饮食尽量清淡,少吃荤。”

记者 王颖

“老司机”无证驾驶六年多 最终事发被拘留

本报讯(记者 王思勤 通讯员 虞波 林凯)前天晚上,甬台温高速宁海收费站,一名男子无证驾驶被高速交警查处。让高速交警吃惊的是,该男子竟然无证驾驶6年了。

当天,男子姚某驾驶着朋友的汽车,带着三个朋友,准备从宁海上高速前往上海,结果在宁海收费站被正在交通违法整治的高速交警宁波支队一大队民警查到。同车的三个朋友这时才知道,手握方向盘的好兄弟竟然是一个无证“老司机”。

姚某30岁左右,高中学历,自称2011年第一次坐上朋友轿车的驾驶座,踩下油门的那一刻,“汽车这么好玩,何必花钱考驾驶证”“公路上汽车这么多,交警不一定会查我”的侥幸心理就一直伴随他。当然,在无证驾驶时,他也是很害怕的,每次开车在路上遇到交警都是绕着走,虽然知情的亲友一再要求自己考出驾照来,但存在侥幸心理的他仍然我行我素。

姚某的几个朋友听了这些话,无不苦笑连连。他们说,往日出行,都是姚某自告奋勇要求开车,他们看姚某开得顺手,也从没问过他关于驾驶资格的问题。敢情这么多年,他们的性命都掌握在一个无证驾驶的司机手中。要知道,无证驾驶过程中一旦发生事故,除了要承担相应的法律责任外,一切的人身财产损失都无法得到保险公司的赔付。

最终,姚某将在拘留所里待上10天。

水果刀夹伤小孩手指 家长求救消防部门

本报讯(记者 马涛 通讯员 刘伟宏)前天深夜约11点15分,市六院急诊室匆匆走进一名抱着男孩的中年男子。“医生,我儿子手指被刀片夹住了,还在流血,帮忙想想办法。”这名家长心急如焚地说。

男孩年约3岁半,啼哭不止。值班医生一看,男孩的左手食指上夹着一个削水果用的削皮刀,鲜血正在往外淌。这让医生有些为难:“刀片嵌进肉里去了,刀刃朝外,要是贸然往回拉,那手指上的皮肤都得划开。”医生表示,当务之急是先把刀片剪断,才有利于伤口的处理。

在医生的建议下,受伤男孩桐桐的父亲刘先生,拨打了119向消防部门求助。五分钟后,消防员到场,发现桐桐的手指被削皮刀的两片刀片牢牢卡住。消防员稳住桐桐的手肘,用尖角的绝缘钳对准刀片,慢慢使力。经过两次尝试,只过了10秒钟,“噔”的一声脆响,刀片被剪开了。

刘先生介绍,当晚约10点半,他带着儿子在外面看花灯。后来才注意到儿子左手食指上卡着一个削皮刀。

消防部门提醒,一旦发生孩子手指被卡的意外,家长首先要保持冷静,在自己能力范围内不能解决的情况下,可以求助120或者119,切不可鲁莽行事,以免对孩子造成不必要的伤害。