

疫情之中 别忘了读书和锻炼 ——记那些喜欢阅读的体育人

这一场疫情之中，你看到了什么？学会了什么？如果说钟南山院士年过八旬仍勤于锻炼的故事，让更多人看到了运动健身的意义，使更多的人开始居家锻炼，那么最近一名武汉新冠肺炎病人在医院病床上安静读书的照片走红网络，则更是引领起一股读书热潮。

运动和读书相斥吗？当然不！运动给人身体的力量，读书给人精神的力量。据本报记者了解，宁波就有不少喜欢阅读的体育人。

孙国栋： 沉静的人心里会开花

钟南山院士数十年坚持体育锻炼的故事早已广为传播，而疫情期间还传出了一个“清流哥”的故事：武汉“方舱医院”正式启用后，在流出的众多院内场景照片中，有一张迅速走红——画面里，有人躺着玩手机，有人在聊天，唯独一名年轻人专心致志地看书。他面对凶险疾病时的这份淡定和从容，让网友们惊叹不已，把他称作“清流读书哥”。据武汉当地媒体报道，看书的病人姓付，今年39岁，他从武汉大学博士毕业后去美国深造，这次春节回武汉探望父母，没想到一家人全都染上肺炎。付博士当时在病床上读的书是《政治秩序的起源：从前人类时代到法国大革命》，他说自己平时喜欢看书，这本书是回国后在武汉书店购买的。

孙国栋是我市体育部门的工作人员，他接受记者采访时说，就像英国作家毛姆在《阅读，是一座随身携带的避难所》一书中所说的那样：阅读是一座可以随身携带的避难所，这座避难所，不论你贫穷还是富有，健康还是疾病，都可以拥有。

孙国栋大学时念的是哲学专业，之后从军入伍，转业工作，阅读的习惯始终没有改变。“平时工作忙，多数时候是用碎片化时间翻翻书，然后就是晚上睡觉前看一会儿。”他说爱读书的人永远不会孤独，不会乏味。今年他在省外老家过春节，回来后居家隔离一段时间，由此“偷得浮生半日闲”。前些天他除了看史记故事，还看了《蒋勋细说红楼梦》，看王国维的词以及一些专业书。

“最近是翻到哪本看哪本，也没有想着一定要看完哪些书。”他认为，这次疫情肯定让很多人认识到了健身、健康的重要性，但更重要的是长期坚持，而培养阅读的习惯，同样需要一个坚持的过程。“前段时间大家都‘闭关’，每个人喜欢做的事不一样吧，比如有人吃吃睡睡胖了一圈，肯定也有人保持锻炼瘦了几斤；有人喜欢刷微博、批阅朋友圈，肯定也有人喜欢读几本好书看几部经典影片。”在孙国栋看来，怎么度过闲暇时光，应该是体现人与人区别的方式之一，“沉静的人心里开花，浮躁的人浑身长刺”。

贾东流：最爱跑步和看书

在宁波跑友圈里喜欢阅读的人不少，贾东流是其中之一。“2月份其实看得少，只看完两本书。倒是电影看得多，看了29部。”贾东流告诉记者，工作之余自己的两大爱好就是跑步和看书。他在2019年一共看完了64本书，前几年通常是每年50多本。“突然不能出去跑步了，精力总要找点出口，看看书，看看电影，能让自己安静下来，也不会觉得无聊。”

加入跑步运动几年来，贾东流已完成了22场全程马拉松比赛，其中2019年完成5场。去年3月他去韩国参加了首尔马拉松，但是今年上半年已经“无马可跑”，“国内国外有很多马拉松赛事被取消或者延期了”。



贾东流



马拉松比赛 记者 胡龙召 摄

他说，目前自己在观望8月份澳大利亚的黄金海岸马拉松赛，“也不一定跑去，一方面未必能报上名，另外今年到现在还没开学，到时候孩子的暑假不知道会是怎么安排。”再者，因为最近两个月时间跑得很少，“等疫情过去后，需要系统训练和恢复的过程”。

既然还不能出门爽快地跑步，那么就继续安心宅家读书看电影。“前几年每年要买一两百本书，其中好多都没看。‘买书不如借书’真是没错，很多书买来后就想着等有空再看，结果放着就没看了。所以后来我买得少一些了，想看哪本书就去图书馆借，借来的就看得快。”贾东流笑称，买来还没看的那些书只能慢慢“去库存”。

许建永： 丰富人生的“三驾马车”

宁波市长跑协会镇海分会副会长许建永，是我市为数不多的跑龄长达40年的跑友之一，他从1980年上大学开始，平均每天跑10公里左右。当年，许建永高分考上中专，但因为“弱不禁风”体检不合格而被拒之门外，让他下定决心锻炼身体。

跑了40年，荣誉多多：第十一届全国老将田径运动会800米、1500米、4×100米3块金牌；3次全国长跑邀请赛冠军；浙江马拉松男子元老组第一；4次宁波市元旦环城跑第一；10次宁波登山赛第一……其中2016年，53岁的许建永在华东六省一市长跑赛、省第二届体育社团长跑赛、第三届宁波山地马拉松团队组比赛等8项赛事中获得冠军，让很多年轻跑友自叹不如。

虽是理工男，许建永却爱读、爱考、爱写，他的座右铭是“跑万里路，读万卷书”。他通过自学考了法律本科证书，也取得了会计、证券、基金、保险、个人理财、公司信贷等从业资格，拥有国际金融理财师、二级建造师（市政、水利水电）、一级建造师（建筑）证书。

他还喜欢参加各种征文、主题词征集等活动，并频频获奖，比如：2001年我市“天一广场”征名活动中，他获得特等奖，这个名称就是他的创意。“我对‘天一’两个字情有独钟，我给儿子取的名字也是天一，叫许天一。”许建永告诉记者，当时儿子3岁，特意以他的名义参加征名投稿。“天一广场”名称被采用获奖后，他带着孩子把1360元税后奖金全部捐献给了希望工程。

许建永获奖的项目还有很多，例如：浙江省反腐倡廉主题词征集二等奖、浙江省未成年人读书节主题词征集第二名，海宁国际观潮节广告语征集一等奖等。许建永还是无偿献血志愿者，累计已献血千余毫升；他是人民陪审员，已陪审案件1100余件，被评为宁波市优秀人民陪审员；他通过跑步和写文章获得的奖金，捐献出去的数以万计。

“最近一段时间不能出去跑步，我就在自家单元门里面上下跑楼梯。”许建永在宅家的日子里，翻翻历史小说，看看名人传记，抄抄唐诗宋词，“一天很快就过去了”。许建永说，有幸养成跑步、读书、公益的好习惯，这是丰富自己人生的“三驾马车”，“也是自己最大的福报”。记者 戴斌（受访者供图）



许建永