

寻找运动达人

每次10公里起步

跑步不但让她实现“逆生长”还带动了一群跑友

吴爱芹是鄞州区瞻岐镇卫生院的一名基层心理门诊医生。清晨5点左右，当整座城市尚未苏醒，她就和跑友们奔跑在大嵩江畔。迎着朝阳，面朝大海，一路奔跑。

46岁的她扎着利落的马尾，身着运动服，时不时用自己的镜头拍下奔跑的模样。跑马拉松7年，她不仅实现了“逆生长”，而且带动了周边一群跑友。



吴爱芹

1 爱上了奔跑的感觉

吴爱芹的老家在安徽，1996年来到宁波，2004年开始在瞻岐卫生院工作。她和马拉松的缘分要从2016年10月说起。

以前，她喜欢爬山，经常和朋友去瞻岐的大岭古道。那年金秋时节，她在爬山途中结识了一名跑团队长，他热情邀请她加入。“那段时间，我晚上经常失眠，白天工作没精神，但跑步以后，感觉整个人的状态好了很多。”跟着大家跑了几次，吴爱芹渐渐爱上了奔跑的感觉。跑步中，感觉身上的每个毛孔都打开了，疲惫和烦恼都随之抛诸脑后。

这些年，她先后加入鄞州长跑协会、大嵩江跑步协会、董山湖跑团、东海

蓝湾跑团、鄞州卫健跑团、鄞东跑团等，跑友大多都是来自瞻岐、咸祥和塘溪。跑团成员以40—50岁的居多，这两年新增了不少“00后”。

“跑步就是一旦选择出发，就处于‘一直在路上’的状态。”吴爱芹跟着跑友们，每天沿着大嵩江畔奔跑，一路朝阳，一路花海，整个人精气神满满。

“一般我们会从瞻岐出发，经过大嵩江到达黄牛礁附近，来回一趟差不多16公里。”从早上5点开始跑步，一直跑到6点半，基本上一周要跑三四次，每次都是10公里起步，早就习惯了。”吴爱芹翻出手机，视频号里记录着她和跑友们的奔跑日常。

2 带动亲朋好友加入跑步行列

爱上跑马拉松后，前几年，她和跑友们热衷参加各种马拉松比赛。第一次参赛的场景，吴爱芹记忆犹新。那是2017年在奉化参加被誉为“全球最浪漫的桃花马拉松”。当时，她给自己定的目标是——跑完全程，不受伤。“那次我的全程马拉松成绩好像是4.5小时左右，第一次参加比赛，我已经很知足了。”那些年，她陆续参加了绍兴、舟山、杭州等地的马拉松赛事，多的时候一个月就要参加两三场。

作为医生，吴爱芹还经常救死扶伤。一次参加马拉松比赛时，她救助过一位受伤的跑友。“当时一个女生跌倒在路边，脚崴了，痛得不敢动。”吴爱芹顾不上跑步，立马停下来帮忙。“我在医疗救助点拿冰块给她冰敷，帮她将脚抬高……”一番专业处理后，大大缓解了对方的疼痛，最终将她送上120救护车。

因长期跑步的缘故，吴爱芹看起来比实际年龄年轻很多，整个人的状态越来越好。“现在，体检单上一个箭头都没有！”无论春夏秋冬，无论刮风下雨，跑步成了她生活的一部分。一双跑鞋，基本上穿三四个月就要换了。

在她的带动下，越来越多的亲朋好友都加入了跑步行列。哪怕是去外地疗休养，她和同事们也说跑就跑，用另一种姿态去认识这座城市。

“少熬夜、健康饮食、多锻炼……”作为医生，这是吴爱芹经常挂在嘴边的话，良好的生活习惯也影响着身边每一个人。今年年初开始，朋友跟着她跑步，半年时间从80多公斤减到60多公斤，完全像换了一个人。

“跑步，让我们遇见更好的自己。”吴爱芹说，出汗就是最好的排毒和减压方式，可以让人始终保持“年轻态”。

记者 薛曹盛 通讯员 童诗涵 文/摄

英语书签设计比赛
让这群小学生动手又烧脑

“Books are the ladder of human progress.(书籍是人类进步的阶梯。)”

“Everything will be okay in the end, if it's not okay, it's not the end.(所有的事情到最后都会好起来，如果不够好，说明还没到最后。)”

方寸书签，浓浓书香。为培养学生学习英语的兴趣，发挥想象力和创造力，近日，余姚市东城小学三到六年级开展了“读书节”之英语书签设计比赛。活动一经发布，得到了同学们积极响应。

赛前，孩子们通过阅读英语绘本，摘抄英语名言警句、谚语，精心准备手工材料，力求绘制出内涵丰富、创意新颖的书签。剪、贴、刻、绘、裁……一枚枚精美的书签，形状各式各样，图案色彩斑斓，内容健康向上。每一幅作品都充分体现了孩子们认真的做事态度，强烈的求知欲望。

303班的黄奕凡拿到了这次比赛三年级段的一等奖。“种子是从哪里来的？又是如何生长？《I'm a seed》这本英语绘本带我进入了神奇的种子世界，

让我体会到生命的力量，同时书中有趣的拼贴画，我也很喜欢。”黄奕凡同学得知学校在组织英语DIY书签比赛，立刻想到了要为这本书制作一枚书签。

在制作过程中，黄奕凡同学用了不同颜色的布给书签上的卡通人物做了衣服和帽子，还用黏土做了种子和花朵，让整个书签美观而立体。同时，她还把书本里最有意思的句子摘录到了上面，和大家一起分享，如“其实除了大自然的种子外，我们每个人难道不也是一粒与众不同的种子吗？”

402班的韩方是四年级段一等奖获得者。趁着国庆长假，他在家尝试用不同的材料、不同的风格制作书签，并根据摘抄下来的英文谚语的内涵，配上合适的插图。最后，他还用打孔器打了一个小孔，串上颜色匹配的流苏。随着成品的“出炉”，韩方同学内心也充满成就感。

获得六年级段二等奖的黄昕昊以自己最喜欢的课外读物——《小王子》为主题，将书中主要角色小王子、狐狸、玫瑰等元素融进小小的书签里。从勾轮廓、染颜色再到写标题、系流苏，黄昕



孩子们发挥丰富想象力制作的英语书签。受访者供图

昊同学发现，想要制作出高质量的书签，除了耐心和细心，还要把阅读感悟融入创作之中。这次活动将英语拓展阅读与手工创意有效结合，点燃了他学习英语的兴趣。

余姚市东城小学英语教研组长黄芳老师表示，此次活动是学校开展“与书同行，‘阅’见未来”读书节的一个子活动，旨在突出“融合与创造”，打破学科壁垒，将英语与其他学科结合起

来。创意书签的设计活动只是一个开始，后续英语教研组还将鼓励孩子们用好这些书签，去阅读英语绘本、英语故事、英语名著等，进阶式提升学生的语言能力。

活动尾声，围观同学流连于展板之间，啧啧赞叹。小小的书签上，承载了同学们对于书籍的热爱，也展现了同学们的创新能力和动手能力。

记者 樊莹