

铁人三项、马拉松、骑行,他样样“来事”——

七旬运动达人的别样“动感”生活

这些年,越来越多的通城百姓通过健身打造精彩人生。近日,我市七旬运动达人朱煌自费印刷个人运动文集《我运动 我快乐》,文集赠送给他的健身界朋友,成为朋友间的一个美谈。

《我运动 我快乐》 记录近四年比赛感受

“2018年年初,我因伤病暂时不能运动,一下子空闲了许多,于是产生了用文字记录以往参加比赛心得的想法。”朱煌说,此后他每参加一次比赛,都会写一篇文章,除了记录自己的参赛感受以外,还有对比赛城市的人文、自然景色的介绍和描写。

《我运动 我快乐》共收录了朱煌2018年至2020年期间撰写的33篇文章,让他印象最深的有3篇。

2018年1月5日,朱煌用文字将他5个月前参加环青海湖骑行的经历记录下来。“那是我第一次参加‘骑乐无穷’自行车俱乐部组织的骑行活动,我们20多人用4天时间绕着青海湖骑行一圈,沿途景色很美,感触很深。”朱煌说。

翻阅朱煌的《我运动 我快乐》开篇之作,不难感受到他的用心:公路和湖间是一片广袤无垠的草原。草原上散落着星星点点的蒙古包,骏马和牦牛在草地上悠闲地吃着草……他通过白描手法,把读者带进了“风吹草低见牛羊”的意境。

2018年4月中旬,朱煌参加了在柳州举行的2018世界铁人三项赛,那是朱煌运动人生的扛鼎之作,“比赛吸引了一两千名中外选手参加,包括游泳1900米、骑行90公里、跑步21公里3个赛段。最终,我夺得了70~74岁组冠军,获得该组别唯一一张夏威夷世锦赛入场券。”

在南通跑马爱好者的记忆中,2019年10月13日是一个难忘的日子,这一天,我市举办南通国际马拉松赛。“多年来,我们经常到外地参加比赛,一直盼望着家乡也能举办马拉松赛,在我们心目中,‘通马’是全体南通跑马人的节日。”朱煌告诉记者,当时他已经写了不少运动心得,主人翁都是自己。那次,他决定写写身边的人,于是,“二哥”“easy”“皮蛋王子”等跑友出现在他的文字中,在运动圈赢得广泛好评。“这篇文章拓宽了我的写作思路,此后我自己、他人交替着写,

越写越有趣,越写越有劲。”

退休后坚持锻炼 几年后指标恢复正常

面前的朱煌,身体匀称、面色红润,很难把他与一位74岁老人画上等号。“不久前在盐城参加比赛时,主持人猜我年龄在50岁左右”朱煌自豪地说。他告诉记者,“其实10多年前的我,完全是另一副模样,脸圆圆的,肚皮鼓鼓的,1.78米的个子体重达到93公斤,血压高、血脂高、血糖高,还有中度脂肪肝。是运动,让我从一个病号变成一个健康人、运动达人。”

朱煌的运动故事,要追溯到2007年。“退休前我是原西公园中学教师,退休后空闲时间多了,我便决定通过运动方式来减肥。”朱煌说。从此,朱煌每天出现在新天地游泳馆,起初他只能游50米,后来逐渐提高到100米、200米、500米、1000米……“几年后,我的各项身体指标恢复正常,人越来越有精神。”

一天,一位学生告诉朱煌,他近期将参加从南通到白蒲的徒步活动。“我一听来劲了,也想试试。”朱煌清晰地记得,那次活动是2011年6月1日进行的,他坚持走完了全程。途中,不少人体力不支选择放弃,“菜鸟”朱煌咬牙坚持走到终点,33公里用时4个多小时,“到达终点时,两腿很胀,脚板起了泡,但心情很好。”

从此,朱煌的每日运动内容增添了徒步。

年复一年,日复一日。每天挑战自我,让朱煌的脚步越来越轻,步频越来越快,2013年的一天,他不由自主地跑了起来,“既然能跑,我干脆把徒步改成了跑步。”当年,朱煌参加了第一届如皋马拉松赛,他跑完了半马,在800多名参赛选手中位居200多名。

2016年,启东圆陀角举行第一届铁人三项比赛,铁人三项由游泳、跑步、骑行三部分组成。朱煌得知这个消息后跃跃欲试,“我擅长游泳、

跑步,只要练好骑行,完全能参加铁三。”

于是,朱煌买了辆赛车,练了两个月骑行后参加了比赛。铁三处女秀上,他在游泳、跑步两个赛段完成得很顺利,进入不太擅长的骑行段,则是另一种滋味,“40公里赛程对我来说完全是一种煎熬,长时间骑行,臀部很难受。我这人有个特点,比赛时不喜欢放弃,最终我还是骑完了全程。”

过程很艰难,结果很精彩,朱煌获得60岁年龄组季军。

游泳跑步和骑行 朱煌退休生活健康充实

每天天蒙蒙亮,朱煌就开始了他的运动。他先从家跑到城隍庙,全程4公里,接着游上1500米左右,最后是步行回家。

运动带给朱煌快乐和健康,他也享受着挑战个人极限的快意。去年秋天,朱煌决定挑战冬泳,严寒期间他经历过零下11摄氏度的考验,凭借着10多年练就的强健体魄,他战胜了酷冬……

如今的朱煌,已经成为南通铁人三项、马拉松和骑行圈的高手,迄今为止参加过六七十场铁人三项、马拉松和骑行比赛。朱煌告诉记者,他的半马、全马最好成绩分别达到1小时51分、4小时24分,210公里骑行最快用时9小时13分,标准铁三最快用时3小时11分。“对于一个七旬老人来说,这些都是充满光彩的一项项数据。朱老师是我们圈子里的运动高手,公认的楷模,尤其是他在比赛中永不放弃的精神,更是值得我们大家学习。”骑行无穷自行车俱乐部负责人张雪梅说。

这些年,朱煌南征北战,赢得诸多荣誉:柳州世界铁人三项赛、北京铁人三项赛冠军,上海金山铁人三项赛亚军,启东圆陀角、千岛湖铁人三项赛季军……“我获得奖牌和奖状,和这本书一样,成为我退休生活的主要记忆。我会继续锻炼,在运动中更好地享受生活,更好地体会人生。”朱煌说。 本报记者王全立

天补镇志士仁人 谱写的革命故事



征文邮箱: ntlqcj@163.com

天补镇位于南通市海门区西大门,是一个历史悠久、文蕴深厚的革命老区。天补人民具有光荣的革命传统,百年来,一大批志士仁人在党的领导下为了中华复兴,前赴后继、浴血奋战,用生命谱写了气壮山河的英雄史诗。

1921年,中国共产党在上海成立了,仅与上海一江之隔的天补受到很大影响,一些旅沪的教师和学生纷纷回到家乡,开始革命活动。1926年年初,旅沪教师共产党员张冠回到海门三和乡横板桥,播下了革命火种,并于次年春,在三和乡高北村三条桥建立了海门第一个党支部。1927年~1930年5月,又在天补乡光

荣村和宝兴村建立了天主堂党支部(又称通海镇党支部)和桃源镇党支部。这三个党支部,紧密配合,积极发展党的组织、扩展赤卫队员、筹措活动经费、收缴地主武装,开展武装斗争。

1926年,家住海门天补的茅理投笔从戎,只身去广州参加北伐军,1927年加入共产党,1929年,经中共海门县委同意,组织人员到三星镇西北大地主杨佩荣家筹集经费,在掩护同志撤退时被捕。他在监狱里,建立了党的地下组织,组织狱友与敌斗争。他在狱中慷慨赋诗:“幽系年年一楚囚,死生度外更无愁。凌晨坐待传名姓,便好长歌赴断头。”1935年茅理被党组织营救出狱后,多方奔走营救狱中的革命同志。1937年抗日战争爆发,茅理回到家乡组织抗日游击队,1939年春,茅理组建了崇明抗日自卫总队。这支部队击败日寇多次“扫

荡”,被群众称为茅理部队。1940年7月,日本侵略军调集大批兵力,对崇明大扫荡,实行“三光”政策,茅理奉命转移到海门天补桃源镇三星镇一带。同年10月,茅理去海安新四军指挥部受到陈毅司令员接见,回海门天补后,将崇总改为崇启海常备旅,并任旅长。该旅建立后,在党的领导下成为海门、启东、崇明三县人民的子弟兵团。1940年12月27日,茅理率领部队参加掘港保卫战,取得了辉煌的胜利。茅理还先后参加了淮海战役和渡江战役。他勤奋好学、博览群书,著有革命回忆录《扬子江头的英雄》、小说《监狱里的斗争》《孤岛红旗》、诗集《江滨野哭》等。

天补镇扼南通到海门的咽喉要道,新中国成立前一直是敌伪军警的驻地,也是敌人血腥镇压人民的场所。

解放战争初期,民兵大队长黄英率领民兵打击还乡团、捉顽保长、俘匪队长。1947年9月14日,黄英带领民兵到三星镇汇南村反动地主家开展夺粮斗争,不幸被天补镇出动的顽军逮捕,敌人对他严刑拷打,但没有从黄英嘴里得到任何东西。9月23日,敌人将黄英抬着在天补镇上游街,最后抬到镇东市梢小学操场上,被敌人用刺刀刺破胸腹,壮烈牺牲。为了给革命先烈报仇,1948年11月11日,通海独立营在营长周应祥带领下,夜袭住在天补镇的顽海门县保安团第二大队第四中队的据点,大获全胜,缴获步枪100多支、机枪3挺,大大鼓舞了革命群众的斗志。

在漫长的革命斗争岁月里,天补人民紧紧团结在党的周围,为解放全中国作出了贡献。 沈汉超

南通报业分类信息线上推送平台正式开通,南通日报微信、江海晚报微信、南通发布APP同步推出,百万粉丝平台加持,有效信息轻松获取!

南通报业通通帮邀您免费发布分类信息

应广大市民需求,招募体验官的活动继续进行。体验期内,分类信息免费发布,期满可享信息发布费独家优惠。帮帮热线:85118889



鸿运婚介
诚实守信 无婚托婚介
创办十八年,数千对成功配婚,良好的社会口碑。
不满意,不付婚介费
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上
征婚 85292569 QQ:1252832854
热线 13962983156 15851252008

双喜搬家
专业搬家 企业搬迁 空调家具拆装 长短途货运
手机: 13962806878
地址: 孩儿巷北路 15号

一生缘征婚交友
热线: 15996647257 15996647877 微信号: 15996647877
男 31岁 1.78 米科 高中教师 有车房 帅气
男 32岁 1.78 米科 私营公司 有车房 随和
男 58岁 本科 1.78 离异 事业单位高级高程师 年薪30万左右 有大套 车 原家
女 31岁 本科 1.61 经销 上市公司办公室 有车房 漂亮
女 35岁 本科 1.61 会计 上市公司车年薪20万左右 有车房 肤白
女 51岁 1.61 妆美 机关 有车房 气质

满意
公司成立23年 专业搬家车辆8辆
本地实体 日夜: 85112772

友情提醒:有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友
家政服务 房屋租售 二手车讯 快餐外卖

大众搬家
居民、企业搬迁
家具空调彩电拆装
13328090150
工农路555号东楼(开发区、原港闸区有分点)



咨询请扫码

登录请扫码

顺喜搬家
单位搬迁 设备搬运 搬钢琴 长途搬运
13773650825 华联北