

# 产后7个月 萧山二孩宝妈一口气跑完马拉松 来自“中年少女”的自我修炼

■ 萧山网记者 高艺珂

气温低至零下,这是有史以来最冷的一届杭马。

高尚瞄了一眼指示牌,默默记下救助站的位置,万一身吃不消,腿抽筋跑不动,不怕丢脸,就上救护车。她的目标很简单:安全完赛。当然在此基础上,能拿到最好成绩,无疑锦上添花。

最后的几百米,终点的拱门依稀可见,快门声和加油声在耳边,长枪短炮对准每个跑过去的选手。气氛烘托之下,她步子加快,跑过一个又一个选手。

300米、200米、100米……终点线附近,人声鼎沸,她笑着望向自己的成绩:4小时41分!无数的祝贺在这里汇聚成顶峰。“其实大家也不知道自己给谁喝彩,就喊着加油、好棒。”她调侃道。

自然,谁会想到,眼前这个以6分配速(配速:跑完一公里需要的时间)拿下42.195公里全程马拉松的人,居然是一名二孩产后7个月的宝妈。

## 产后七个月 拼进马拉松

普通人跑完42.195公里、冲过杭州马拉松的终点线,需要多长时间?在赛场上,这个时间可能是5小时、4小时,那些长跑运动的佼佼者可以跑进3小时以内,但没有人会料到,对于一个产后七个月的宝妈来说,居然可以跑完全马,并且跑进5小时内。

高尚发帖晒成绩的时候,是跑完全马的第五天。评论区里,不少人回复:“二胎?”“生完才七个月?”“难以置信!”“就当大家在夸我。”她在底下回复了一个咧着嘴的笑脸。

她称自己跟这次的杭马属实有一些“缘分”,“一开始报名,没多久发现怀了宝宝,后来因为疫情延期一年,想着摇号中签不易,就等刚好生完,身体恢复后,继续参加。”

当天降至冰点以下的温度,令不少跑圈内的“大佬”都倒吸一口凉气。高尚站在起跑圈内,前面是乌泱泱的选手,发令枪响,42.159公里“长途战”开始。

跑步的过程中,会有力竭的时刻,会有节奏被打乱的时刻,会遇到天气的变化、路途的起伏。高尚给自己设立的目标是5个小时,再不济6个小时,关门安全完赛就行。

比赛前,她曾试跑过,通常跑过30公里,小腿会抽筋,“本来想着最后十公里,实在吃不消,我就开始走。”她有个很明确的认知,安全是第一前提,然后才是完赛、成绩,“尽自己的努力去做,尽量不放弃,但如果身体真的出现问题,我就不会怕丢脸,会上救护车。”

但出乎意料的是,当天她的状态不错。

21公里的时候,她补充了盐丸,最后10公里,她的节奏依旧平稳,沿途还接了一碗递过来的姜汤。“放了很多姜,又热又辣。”寒风刺骨,热汤下



肚,她只觉得畅快,往常这个阶段会有肌肉酸痛感,并未如期而至。

离终点200米冲线,依稀可见终点处的拱门。赛道两旁的加油声随时可闻,从小学生到老年人,从志愿者到安保队伍,形形色色的加油方阵减轻了跑者的枯燥感和疲劳感。

“很多人在喊加油跑,马上就到头了。”高尚事后回想起来,依旧觉得振奋,“看起来近,其实还有很远。”不少人到这里已经精疲力竭,纷纷开始走路,“但我想着,你可以休息3分钟,但跑起来的5分钟,要用尽全力,还能坚持,就继续往前跑,跑过一个,就进步一名。”

人声鼎沸中,高尚到达了终点,“到那个时候我真的挺激动,就觉得自己好了不起。”

## 没有人不喜欢冬天的被窝

全马,并非朝夕就能拿下,更何况是一个还在哺乳期的二孩妈妈。但真正备赛,高尚只用了半个月的时间。

“就买了一些基础装备,长袖速干衣、盐丸、跑鞋等等,还有不少跑友给了很多专业建议,另外压力不大,心态也比较好,所以前期准备起来并不困难。”要说真的有什么秘诀,她坦言,无非就是,管住嘴、迈开腿。道理大家都懂,就是得长期坚持,“对于女孩子来说,怀孕体重增长无可避免,但现在不像老底子的时候,孕期没有必要非得大补,保证营养全面的情况下,饮食以清淡为主。”

而另一个关键,便是运动。不管什么时候,这个习惯,雷打不动。

跑步、练核心、快走……产前三

周,她还在做着倒立瑜伽;孕九月,和女儿参加了亲子马拉松,跑了3.5公里;产后一个月,每天早上6点,她便开始做产康运动。

不少人在朋友圈或者社交帖上,看到她晒出的孕晚期和产后运动的照片,觉得“惊心动魄”。

“其实这都是需要一个过程,也不建议大家效仿,每个人适合的运动方式和强度不同,需要视自身情况,合理判断。”她解释道,比如跑步,也不是马上就能开跑,等臀腿背核心稳定了之后,才开始。

但综合两者,最为关键的还是坚持。

“大冬天缩在被窝里,真的很舒服!没有人会不喜欢。”高尚戏谑着,但“坚持”有时候靠的是“死扛”。“人其实天性是厌恶运动厌恶吃苦的,直到你形成运动习惯,能够克服惰性,胜过即刻满足的多巴胺,通过忍耐付出,获得内啡肽这个更高愉快感的体验。”

很多运动其实不需要什么专业装备和场地,比如跑步,一双轻便的运动鞋足矣。但它又是有门槛的,最大的困难在于如何说服自己走出门,并且长期坚持,“如果觉得毅力不够,可以找一群共同爱好的人,彼此带动。时间长了,可能不见得需要天天有人在你身边,但是你知道那些曾经跟你一起运动的人,他们还在坚持,似乎就能再走下去了。”

“总之,只要动起来就会有收获。”她说。

## 妈妈需要“自我解放”

当天的杭马,高尚其实并不能心

无旁骛,让她逃脱不了的是另一个身份:一个二孩妈妈。

“那天周末,其实一早要送女儿去浙音参加古筝比赛,时间冲突了,孩子爸爸出差,就只能先拜托朋友帮忙送一下,但还是害怕万一会错过。”所以从开跑到半程,她心里一直挂念着,直到跑过16公里,朋友发来一条消息:已经送到了,好好跑!

那个时候,她才感觉一颗心放了下来,剩下的25公里,状态愈发好。

在外人看来,这个时常运动,参与健身活动、年轻有活力的妈妈,似乎从未被“母亲”这个身份带来的责任束缚。

但事实上,在多番约定采访时间后,进程依旧屡次被打断——

哄娃、喂奶、干家务、搞卫生、兼职上课,宝宝睡着了不方便……在每一个孩子背后,常常都有着一位像守望者一样的妈妈,高尚也不例外。

16年前从甘肃老家来到萧山,从事健身教练的工作,高尚在这里安家落户,结婚生子。

产后一年,高尚回归工作,又在孩子三岁时,不得不辞职。“孩子爸爸经常出差不在家,家里老人年纪大,吃不消带。”为了孩子能更好地成长,她决心成为一名全职妈妈。

作为带娃主力,全职妈妈既是养育者,也是陪伴者,还是教育者……而这种身为“母亲”的身份和责任,有时候还会盖过她们自身的需求和自由。不少妈妈会感叹:“兼顾了孩子,差不多就没有自己的时间了。”

压力很大,情绪低落,眼睛没光,这样的日子,她也经历过。“但我没有放弃做自己。你不能说生了孩子就没有自由了,没办法管理自己,失去少女感,这都是别人给妈妈贴上的标签。”她的身上总透着一股活力,“自由都是自己创造的,每个妈妈都有能力打破这些标签。”

离职后,她在健身房兼职教练,一个月二十节课,日常参加读书会、跑团、徒步;开跑前半个月,她会定凌晨4-5点的闹钟,去钱塘江边上试跑,回来给女儿做早餐……

“很多人成为母亲以后,会放到奉献者的位置,从而忽视自己的需求。”在她看来,只有成为自己,才能成为妈妈。这几年,女儿在她的带动下,参加各种健身活动,艺术类成绩也突飞猛进,“只有妈妈将眼光着眼于自己,充满能量的家长才能无形中正面影响孩子。”

今年35岁的高尚,调侃自己是少女感的中年人,她时常会趁着天气晴好,一根登山杖、一根背带,带着女儿,背着几个月的小宝,去徒步。

盘山的公路平整开阔,爬上一座山头,能看到山里的林木、路边青草叶子上的露水,向远处眺望,林海深深,不远处有大片的湖,风吹过带起涟漪。

“中年人的马拉松是稳稳地抵达,因为他们要肩负的东西有很多。”她这样理解,“但只要跑起来,跑起来会看到不一样的世界。”

# 萧山姑娘晒自家庭院一幕 听说是过年标配 你家准备得怎么样了?

■ 记者 林青颖

连续的晴天,让人心情都好了不少。虽然离过年还有一个多月,萧山不少人家已经开始搞起了“氛围感”。最近,有网友晒出了自家制作的酱货,腊肉、酱鸭腿、香肠……隔着图片,似乎都能闻着那股酱香味。

正是在这种由时间和酱料催生的咸香美食加成下,萧山的年味渐浓。

## 酱货一晒 就感觉要过年了

徐金燕是萧山所前人,酱货是她家过年的必备项目,由母亲一手操办。自己虽不会做,但从小在旁边耳濡目染,对于制作过程,她也说得出一二——

鸭腿是从新街长山进货的,鱼肉和灌好的猪肉都是从附近农贸市场里买来的,回家后,母亲会把这些原材料处理干净,再买回花椒、桂皮等香料,倒上生抽、老抽调制,这道工序决定着腌制后的口味如何。

这之后便是晒太阳,将浸润在肉里的油晒出。“第一批酱鸭腿家里已经吃上了,味道不错,我一顿能吃好几只。”徐金燕说。见家里人爱吃,母亲元旦前一周又做了第二批酱货,准备过年的时候吃。

“一做酱货,就感觉马上要过年了。”这几天天气好,徐金燕就爱坐在庭院里晒太阳,在阳光给予的温暖体感和呼吸间若隐若现的酱货香味中,她有了一种年末独有的松弛感,“辛苦了一年,马上就可以停一停,休息一下了。”

## 人情味 是最深的年味

这样的松弛感也是徐金燕随年龄增长后,对过年感受的变化。

存于童年记忆里的春节,于她而言,是走亲戚能见到同辈的兴奋,是穿上新衣服的喜悦,也是吃到美食的满足。

长大后,兴奋少了些,对过年,她多了些“好好休息”的盼望。

她坦言,这更多是心态上的变化。“其实老辈的人,他们感受不会有太大变化,因为过年的时候,他们需要参与的事情和以前一样没有减少,而年轻一代,像我们,我小时候期待过年,一个是热闹,还有是难得能和一些同辈相聚,但现在时代变了,我们平时就能约出来聚会,包括吃的穿的玩的,都不再是过年的专属,所以会觉得过年没了小时候的味道。”

这并不意味着年味越来越淡。“前几年疫情可能走亲戚少,但放开之后,包括祭祀、去庙里、吃年夜饭等习俗又慢慢恢复了。”往年,家里走亲戚时需要备的物件都是她母亲去萧山商业城或超市里采购,今年,她也加入到了这件事中,“说说加入,其实就是让妈妈列个清单,我去网购,让她轻松一点。”

采购时,她才发现,走亲戚要准备的东西真不少。根据各家情况,拿的礼物也不同,若是长辈,她需要购买荔枝、桂圆等干货,若是家有孩子,还需要买牛奶、酸奶或是其他零食大礼包,此外,还有烟酒、保健品……采购前,她需要提前算好各家的长辈和孩子人数,确认每个礼物的数量。

传统或许会变,但只要人在,只要相聚,人情味就在,情感的纽带就不会断裂,年味就依旧会延续。

## 过年“玩法”越来越多

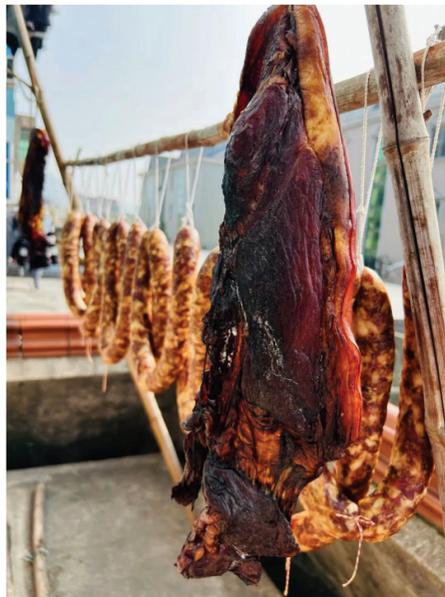
徐金燕感慨,这些年,她感觉过年的“玩法”越来越多,地域不再局限家附近。去年,她就带着一家人去南京玩,“今年要走亲戚,可能会考虑初三之后出去看看。”

不仅如此,她还发现,以往过年街上冷清的模样不再,即使去商圈,她也能找到地方吃饭、看电影……且有了交通工具,出行也更加方便,过年也有更多可去的地方,例如杭州周边、绍兴等。

“你可以去爬山,北高峰那拜拜财神,也可以去千岛湖包个民宿玩,还能去鲁迅故居逛逛,再去吃吃美食。”年轻人相聚,总是会有“新鲜”的想法,“老一辈有他们过年的过法,我们也有自己的玩法,就不一定非得在家里面。”

萧山当地年味活动也不少。“像楼塔、南阳一片,也会有自己一些古色古香或是地方特色市集、活动,我也会去看看,这种也是过年的氛围和形式,去不同的地方采集不同的年味。”徐金燕说,最大的不同,是相聚的人不同,从朋友变成了家里同辈。

你是在什么时候感受到年味的?今年过年,你有什么打算吗?



# 让爱延续 她用点滴善行播种“爱的庭院”

■ 记者 杜科慧

“秀秀来了……”在义桥镇敬老院,头发花白的爷爷奶奶们正手拉着手,与一位衣着质朴的女子热情交谈。

这个身影就是肖君秀,2023年被评为萧山区第四季度“萧山好人”。从2014年第一次接触服务敬老院,到2020年正式开启义工之路,肖君秀热情奉献、勇挑重担,把服务老人当做她的使命和责任,用微笑,感染身边的人,用行动,帮助需要帮助的人。

## 意外突至 她不离不弃坚强挑起家庭重担

2006年,年轻能干的肖君秀嫁到复兴村一个普通农村家庭,婚后夫妻和睦、婆媳关系融洽,一家人其乐融融。

然而,幸福的家庭总是相似,不幸的家庭各有各的不幸。新婚不到2个月,一场突如其来的意外打破了这个平静的家。一场车祸导致肖君秀的丈夫智力障碍,被医生评定为植物人。

看着原本健康的丈夫变成这样,肖君秀心如刀绞,但让所有人意外的是,当时才结婚的肖君秀并没有选择离开,而是毅然扛起了属于妻子的责任。

在此后的一年里,肖君秀开始奔

波于医院、家里、单位之间,一边工作,一边照顾卧床的丈夫。无论严寒酷暑,一直不离不弃,每天不仅在外务工赚钱养家,回到医院还要给丈夫擦拭身体,给他讲生活中发生的点点滴滴。

肖君秀的悉心照顾换来了喜人的回报,肖君秀的丈夫逐步恢复了自理能力,“差不多一年后,我们能出院了,他也能吃饭、能走路了,医生当时判断他相当于拥有5岁左右的能力。”肖君秀说。

但由于丈夫长期需要治疗,治疗产生的费用也让家里的经济压力不断增大。“在他养身体期间,我那时的工资只有800到1200元每月。婆婆也会赚一些钱来补贴家用。”“好在那时候有一些亲戚、邻里帮忙,还有国家评残补助救助,帮助我们度过了最艰难的日子。”肖君秀说。

为了还清债务,肖君秀咬咬牙,在家人和朋友的帮助下,借钱开了个鞋店。通过肖君秀的不断努力,他们的日子也逐渐向好发展。

生活的厄难打不破肖君秀一家坚强和睦友善的家庭氛围。经过坚持不懈的护理照顾,直到现在,肖君秀的丈夫身体状况已经恢复到正常人无异。“经历了之后再回过头看看,每个人都会在生活中遇到困难,要阳光积极地面对生活的难题,就能越来越好。”肖君秀感慨道。

## 寒冬过后 她用关爱回馈社会关爱

日子不断向前,时针拨转至2014年。一次机缘巧合,让肖君秀接触到了义桥镇敬老院。

“那时候,我一直想着我老公出车祸后,家里一直在还债,没钱去感恩社会给到的帮助,于是我就带着女儿们,把店里的一些鞋子捐给敬老院老人,那也是我第一次接触到敬老院。”肖君秀回忆说。

“当时敬老院的工作人员说,我们店里的皮鞋容易滑,不适合给长者穿,于是我们就买了点水果,带孩子一起去慰问了五保老人。”肖君秀说。

这次慰问给肖君秀留下了深刻的印象,她在朋友圈记录到:“今天上午带女儿们去了敬老院。义桥敬老院环境优美,干净、卫生、整洁。老人们2人一间房间,那里就是他们的家了,老有所依,国家真的很好,让那些没有子女又不能独立生活的老人有了一个温馨的家。”

此后,肖君秀时常去看望敬老院的老人。她开始慢慢发现自己很喜欢帮助别人,这种喜悦感,特别是看到他们脸上的笑容,她为之动容。

直到2020年,肖君秀正式成为义桥镇敬老院的义工。她每月定期自费购买水果、日用品探望敬老院老人,陪