

**为扩大生产,现河北冀美林泡塑制品有限公司招聘以下职位:**

• 车间维修工、电工各两名,操作工数名:45周岁以下,身体健康,吃苦耐劳,有专业技术补贴,月薪5000—8000元。  
• 办公室文员及会计数名,要求年满18周岁,熟悉办公软件,每月四天公休,月薪3000—6000元。  
• 带车司机数名:4.2米的平板货车或加长油三轮,工资10000—30000元。• 门卫两名:60岁以下,身体健康,能适应夜班工作。  
公司有食堂宿舍,地理位置优越,待遇优厚,每月都有福利待遇,工作优秀者可升职加薪。地理位置:河北省沧州市张官屯工业园区 电话:15720487345(微信同步)



今年69岁的献县村民王大雨坚持长跑5年多,减重15公斤。他不仅跑出了健康,跑出了快乐,还带动数十名乡邻一起参加体育锻炼——

# “跑男”

本报记者 钱冀敏 本报通讯员 左大中 摄影报道

昨天一早,王大雨照例去跑步。这样的习惯他已经坚持了5年多,跑步已经成为他生活的一部分。

“今天我跑了10多公里。最多的时候我跑70多公里用了8个多小时。通过5年多坚持长跑,我的体重减了30来斤,‘三高’没了……”说起长跑的好处,献县段村镇西段村村民王大雨侃侃而谈。

人们或许猜想不到,这位每天坚持长跑,能连续跑70多公里的“跑男”,竟然已年近七旬。

## 从64岁开始长跑

今年69岁的王大雨是献县段村镇西段村的一名乡村医生。他医术不错,为人和善,虽然已经退居“二线”,但是还时常有人找他看病。

说起长跑的初衷,王大雨笑言“这都是身体‘逼’的”。

王大雨说,2016年,他的体重达到170多斤,他总感觉自己走路没劲儿,从医多年的经验,让他意识到这是身体发出了预警信号。

王大雨开始注意体育锻炼,每天早晚到大街上、田野小路上快走。偶然一次,他在网上看到有比自己岁数大的人还在参加马拉松比赛。当时,他已经64岁了。“还能跑得动吗?”虽然他心存疑问,但还是决定跑跑试试。

“记得第一次,我跑了5公里,并没有想象中那么难,也没觉得太累,这让我更加坚定了继续跑下去的信心。”王大雨说,他从64岁开始长跑,如今69岁了,还没停下来,也没慢下来,反而觉得越跑越轻松。

“2016年,我开始连续跑了4个月,体重就减了14斤,坚持跑到年底,体重总共减下来20多斤,自己觉得出气特别顺,腿也有力气了。”王大雨回忆起5年前跑步的历史,记忆犹新。

## “长征”

为了跟更多志同道合的跑友们探讨长跑经验,2017年初,65岁的王大雨加入了献县“跑团”,成为“跑团”里年龄最大的“跑者”。

“加入‘跑团’后,经常看跑友们的跑步信息,一方面激励自己继续跑下去,另一方面学习一些跑步技巧。”王大雨说,跑完以后分享一下跑步里程和配速,跟大伙在微信群里聊几句,很有意思。

2017年3月,献县举办第二届马拉松比赛,王大雨报了半程——21.0975公里。

王大雨清楚地记得当时用时2个小时零3分钟跑完了半程马拉松。

“半程用时接近2小时,这在县级半马比赛中就算不错的成绩了,况且王老爷子算得上是参赛选手中年龄最大的。”提起



王大雨,献县“跑团”团长石海潮竖起大拇指称赞道。

“由于参加比赛的多是年轻人,高手多,我第一次参加‘半马’没取上名次,不过我也不遗憾,重在参与嘛。”王大雨笑着说,能跑下半程来,本身对自己来说就是个挑战。

参加完半程马拉松比赛,王大雨没停下跑步的热情,依旧每天坚持跑步。

除非下大雨,有大雪,道路太湿太滑,王大雨几乎每天都在坚持跑步。

王大雨记得,2017年参加完自己人生第一次半程马拉松后,接着在当年11月份第一次跑了26公里。

有一次来了兴致,王大雨从西段村跑到河间市龙华店乡又跑了回来,总共跑了34公里。

寒来暑往,5年多时间一晃而过,王大雨的“悦跑圈”显示,他已经跑了12054.34公里。

“‘长征’是12500公里,我快跑了一个‘长征’了。”王大雨说,跑完一个“长征”,自己还会接着跑第二个“长征”,第三个……一直跑下去。

## 一天跑了70公里

王大雨觉得,跑步是容易让人上瘾的,尤其是长跑。不过毕竟是快70岁的人了,高强度运动有时候也让他感到吃不消。

有一次,“跑团”组织了一次“线上”活动,倡议跑友一周完成60公里的距离。

一天,王大雨在微信里跟“跑团”团长石海潮说:“石团长,我坚持不下去了,一天跑70公

里身体实在受不了啊。”

石海潮感到很诧异:什么?一天跑70公里?

经过询问,石海潮这才明白,王大雨理解错了,“跑团”倡议一周跑60公里,他以为是一天跑60公里。

“他把一周要完成的距离,一天跑了下来,快70岁的人,跑了70公里,能不累吗?”石海潮笑着说,他把王大雨的“趣事”跟跑友们一说,大家觉得有意思,又十分敬佩这位老人。

从医多年,让王大雨更加注意坚持跑步的同时,保护自己的膝关节等关键部位,科学跑步,避免运动伤害。

最近一两年,除了参加比赛,王大雨一般每天跑8公里左右,早晨没时间就晚上跑,节假日也不休息。

滹沱河大堤上、西段村附近的乡间小路上、宽阔的马路上,时常看到一位跑者,或迎着朝阳,或伴着晚霞,一路奔跑的身影,那就是69岁的“跑男”王大雨。

## 跑出健康和快乐

王大雨说,没跑步之前,自己有“三高”,但通过5年多坚持跑步,“三高”没了。“我是个乡村医生,通过几年跑步的实践证明,运动才是最好的良药。”

“我最重的时候170多斤,跑了5年多,减去了30来斤,你想想,30来斤肉减下去,得多么轻松啊!”王大雨深有感触地说。

跑步过程中,王大雨也碰到一些难忘的事。他记得,那是2018年4月的一天,在跑步时捡到一个钱包,里面有1700元现金以及银行卡、加油卡、身份证等,他把钱包交给了当地派出所一名民警。

“确实有这么回事儿。王老爷子把钱包交到派出所,我们辗转联系到失主,失主不是献县本地人。后来钱包物归原主,失主非常感谢王大雨。”民警邱俊江依然对王大雨老人拾金不昧的事迹记忆犹新。

“跑步不但可以强身健体,还让人心胸开阔,忘掉很多烦恼,思想境界提高,是项对身体都有益的体育运动。”王大雨说,每当看到一些熟悉的人生病,有的甚至卧床,他为了身体健康,要坚持跑下去的信念更坚定了。

王大雨感慨地说,跑步虽然能达到减肥养生的目的,但纯粹跑步也不行,平时还要注意合理膳食、戒烟限酒,以及保持乐观积极的心态等。

“长跑人生,从60岁开始也不算晚。”王大雨说。王大雨希望自己的经历可以影响更多人加入到跑步健身的队伍中来。

如今,在王大雨的带动下,他所在的西段村及周边村庄的乡亲,有几十位加入到跑步健身的行列中。69岁的“跑男”王大雨在村庄里带起一阵“体育锻炼时尚风”。



献县“跑团”聚集了很多长跑爱好者



跑出健康和快乐