

追光的人,终会光芒万丈

本报评论员 向霞

晚报观察

61岁的包清毅,跑龄13年,他参加了80多场马拉松;55岁的贾翠红,跑龄9年,她参加了国内外105场马拉松……在沧州市长跑协会,像他们一样对马拉松情有独钟的“老将”有七八位。他们每周都会跑上一个半程马拉松。

(据1月30日《沧州晚报》5版)

55岁,在其他准备退休或者已经退休的时候,贾翠红跑完了人生的第105场马拉松;61

岁,当其他人在家含饴弄孙的时候,包清毅已经参加了80多场马拉松比赛。

我们都知道,随着年龄的增长,身体会出现功能性退化,肌肉和骨骼功能都在减弱,稍微运动一下就气喘吁吁,更别说完成马拉松这样的极限赛事。

马拉松赛道全程42.195公里,即使是二三十岁的年轻人,经过多年专业的训练,也未必能够坚持跑完全程,更何况“大龄”业余选手。

可沧州这群马拉松赛道上的“老将”,他们不服输、不服老,用坚持与热爱,一次次参与极限挑战,一次次打破人们对体育赛事的固有认知。

用“老将”一词来形容他们,



恰如其分。

四五十岁的年龄开始跑步,这一跑就跑了近10年甚至更长的时间。新闻图片中,贾翠红和包清毅在赛道上自信而又大方地展示自己,谁也不知道,他们付出了多少努力,经历了多少艰辛。

岁月不败勇者,谁不是一边想着放弃,一边咬牙坚持。村上春树在他的著作《当我谈跑步的时候,我在谈什么》中写道,“正是因为不想跑,所以更要去跑”,这就是跑者的思维。

喜欢的事自然可以坚持,不喜欢的怎么也长久不了。61岁的包清毅,用80多场马拉松赛事的坚持与热爱,创造了自己的奇迹;55岁的贾翠红,用

105场马拉松的突破和极限挑战,书写着跑者的传奇。

生活沉闷,但跑起来就会有风。在奥林匹斯山上刻着这样一句格言:“如果你想变得睿智,跑步吧;如果你想变得健康,跑步吧;如果你想更加健美,跑步吧!”

抽烟、喝酒、泡夜店……这些事看起来很酷,其实一点难度都没有,只要你愿意去做就能做到。但更酷的是那些不容易做到的事,比如认真读书、坚持跑步、努力工作……自律才是最难的事,也是最大的自由。

前10公里,风推着我跑;后10公里,我推着风跑。作为一名资深跑者,请保持那份热爱,奔赴下一场山海。

留言板

两个男孩坠入冰窟 吴振杰冰水中拉他们上岸

【事件】

近日,沧州市新华区泰和世家南区居民吴振杰家来了几位特殊的客人。他们是专程来看望救命恩人吴振杰的。一个月前,两名少年不慎落入冰窟窿,60岁的吴振杰跳入水中,一边破冰一边用长棍拉住俩孩子,将他们成功救起。

(2月7日《沧州晚报》)

【留言板】

@怕失去:60岁的年纪跳入冰水中救人,真的很英勇!

@突然:几年前吴振杰还患过脑梗,拖着病体入水,真不容易。

@小蜗牛:不仅见义勇为,还见义勇为。为吴振杰点赞!

@红果果:向平民英雄致敬!

@蝈蝈:无论什么时候,安全教育必不可少。

@我叫三毛:河面还没有冻结实时,千万不能在冰面上行走。

@绿竹:救人的民警也是好样的!

@看美好的世界:如果迟几分钟,人就没了,真是太惊险了。

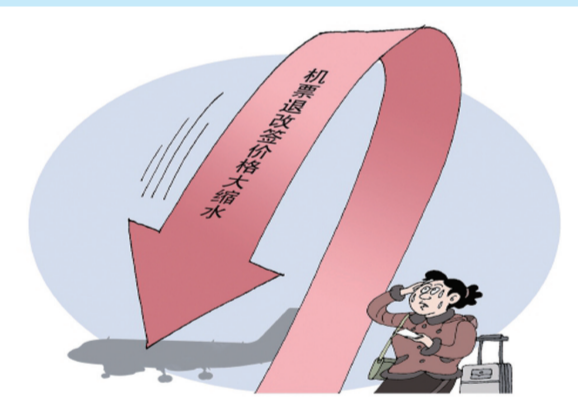
@莓:这么冷,不是每个人都能做到!

@蓝色书单:孩子的家人也是懂得感恩的人。

@泛泛之辈:挽救的不只是孩子的生命,还挽救了几个家庭!

画中话

退改机票“霸王条款”何时休



“1200元机票钱一分不退,只退燃油基建费和订酒店的钱。”日前,新疆乌鲁木齐的吴女士反映称,自己花1601元在某平台预订了“机票+酒店”套餐后想要取消订单,却发现1200元的机票费用不能退。

近年来,特价票退改难

问题饱受诟病。2018年民航局曾发布通知,要求航空公司取消特价机票不能退改签的条款,但对相关平台的投诉却比比皆是。

要真正保护消费者权益,相关部门须加强监管,而不是依靠消费者维权来解决。据《广州日报》

回音壁

抓起2.5米蟒蛇 女孩救下爱宠

日前,澳大利亚一名12岁女孩在自家后院发现爱宠天竺鼠被一条约2.5米长的大蛇咬住,危在旦夕。女孩冲上去抓住蛇尾,用扔链球的方式试图将天竺鼠甩出去。女孩一边甩一边呼救,赶来的家人帮助她成功救下爱宠。据@央视网

回音:初生牛犊不怕虎!

偷卖女友黄金 用作恋爱开销

最近,上海的邵小姐发现家里的黄金饰品不见了,但门窗没有被撬的痕迹。男友于某有自家钥匙,但于某却拒不承认,她选择报警。

面对警方询问,于某承认女友的饰品是自己偷的,因为自己工作赚的钱支付不了恋爱花销,“就偷点东西卖”。

近日,于某被判处有期徒刑两年。据@九派新闻

回音:家贼难防!

今世缘 婚介

统一社会信用代码 92130903MACPAWNH98

地址:沧州市针织一厂院内(市政府对过)解放西路46号

更多会员资料 请打电话或者加微信

电话: 15530745006 19333170258

郑重承诺:资料真实可靠,诚信负责,追求成功率。真心实意帮你找到有缘人!

优秀征婚女士

- 1号 未婚 24岁 1.72米 本科 北京家族企业会计文雅靓丽
- 2号 未婚 26岁 1.72米 本科 央企科员 文静高雅
- 3号 未婚 27岁 1.68米 本科 回族 北京外企 肤白漂亮
- 5号 未婚 28岁 1.66米 本科 事业单位 端庄美丽
- 6号 未婚 28岁 1.65米 研究生 大学教师 文雅聪慧
- 7号 未婚 29岁 1.60米 研究生 中学教师 稳重靓丽
- 8号 未婚 29岁 1.62米 本科 中学教师 肤白文静
- 9号 未婚 33岁 1.60米 本科 事业单位 有执业药师证
- 10号 离未育 33岁 1.66米 本科 央企科员 端庄漂亮

- 11号 未婚 34岁 1.60米 本科 事业单位 文静善良
- 12号 离异 34岁 1.66米 研究生 公务员 气质高雅
- 13号 离异 36岁 1.66米 本科 银行职员 肤白文雅
- 15号 离未育 37岁 1.68米 本科 事业单位 肤白高雅
- 16号 离异 39岁 1.60米 本科 保险讲师 端庄文静
- 17号 离未育 38岁 1.60米 大专 小学教师 稳重端庄
- 18号 离异 42岁 1.62米 本科 事业单位 文静善良
- 19号 离异 48岁 1.65米 大专 医疗部门 稳重贤淑
- 20号 离异 49岁 1.65米 大专 小学教师 气质高雅
- 21号 丧偶 62岁 1.60米 退休教师 气质好 容貌佳

- 22号 离异 63岁 1.60米 退休教师 性格温柔 容貌好
 - 23号 丧偶 66岁 1.60米 健康善良 可做夫妻保姆
 - 25号 丧偶 68岁 1.60米 企业退休 独居 无负担
 - 26号 丧偶 70岁 1.60米 退休教师 身体健康 显年轻
 - 27号 未婚 75岁 1.62米 国企退休 健康乐观 独居
- ### 优秀征婚男士
- 1号 未婚 26岁 1.70米 本科 央企职员 稳重实在
 - 2号 未婚 26岁 1.80米 大专 北京国企 稳重厚道
 - 3号 未婚 28岁 1.78米 本科 公司职员 文静帅气
 - 5号 未婚 28岁 1.80米 研究生 回族 天津公务员 品貌优秀

- 6号 未婚 30岁 1.80米 研究生 天津国家电网 文静潇洒
- 7号 未婚 32岁 1.76米 本科 中学教师 文静干练
- 8号 未婚 34岁 1.82米 研究生 回族 北京央企 英俊干练
- 9号 未婚 34岁 1.85米 本科 电力部门 潇洒帅气
- 10号 未婚 36岁 1.76米 本科 事业单位 洒脱文静
- 11号 离异 38岁 1.75米 大专 医疗部门 沉稳洒脱
- 12号 离异 43岁 1.85米 研究生 公务员 英俊帅气
- 13号 离异 44岁 1.82米 本科 公务员 稳重帅气
- 15号 未婚 45岁 1.75米 大专 事业单位 沉稳正直
- 16号 离未育 46岁 1.75米

- 本科 中学教师 文静干练
- 17号 离异 52岁 1.76米 本科 银行工作 洒脱帅气
- 18号 丧偶 54岁 1.76米 大专 事业单位 沉稳帅气
- 19号 离异 55岁 1.78米 大专 事业单位 潇洒帅气
- 20号 丧偶 57岁 1.70米 大专 政府部门 稳重儒雅
- 21号 丧偶 57岁 1.74米 国企 企业职工 独居 无负担
- 22号 离异 63岁 1.73米 国企 退休 独居 沉稳儒雅
- 23号 离异 63岁 1.73米 本科 退休干部 儒雅帅气
- 25号 离异 68岁 1.80米 事业单位 善良随和
- 27号 丧偶 75岁 1.72米 退休 公务员 身体健康 显年轻