

退休老师吴坚中49天徒步到北京

□ 记者 覃露露

近年来,徒步行走已然成为不少运动爱好者的热门活动,参与者中,不乏一些年龄偏大的市民。近日,牛塘镇一位名叫吴坚中的62岁的退休老师,在历经49天、步行1152公里后,实现了徒步旅行至北京的梦想。

长期锻炼 练就强健体魄

“这是出发第40天拍的视频,在河北省沧州市兴济镇遇到了一位骑行的小伙子,他说,以后退休了,也要把生活过得像我这般充满挑战。”当记者昨天在吴坚家中见到这位“黝黑大叔”时,第一感觉就是体格健壮,一看就是长期锻炼的样子。他的手臂上还留着长时间暴晒的痕迹,尤其是脖子后方,脱皮后还未得到完全修复。“这些都不算什么,制定目标就要克服困难、挑战自我。”吴坚中说。

梦想是前进的动力源,是行走的指南针。说起这次徒步走,吴坚中告诉记者,自己并不是一

时冲动。从高中时期开始,吴坚中就热爱锻炼,多年来一直坚持跑步、健身、游泳等运动,并在多年前就定下了环太湖徒步走、环太湖徒步走和从牛塘镇走到北京三个目标。

2014年,在牛塘初级中学从教的吴坚中参加了人生首场环太湖徒步大赛,28公里的挑战让他找到了满满的获得感,从此踏上征程、无惧前行。去年退休后,吴坚中有了更多的时间,可以进行长期的徒步行走,于是在今年5月6日,踏上了“北京徒步行”这一期待已久的旅程。



吴坚中在路上

家人支持 感动总在路上

其实,吴坚中的这一次旅程并非一帆风顺。出发前,他的家人无一赞同,怕他半路遇到危险。可当他毅然决然说走就走后,家人对他付出了全部的支持。担心他身体不舒服,家人给他寄去专业的登山包,还每天在直播间听他唠嗑,给他送上“爱心”。

让吴坚中感触最深的,除了途中尽收眼底的美丽风景,还有走过每个地方的风土人情与当地居民给予他的暖心关怀,“到沧州市一个旅馆,老板知道我是徒步来的之后,把

最好的房间按最便宜的价格给我,还免费提供饭菜。”

除了异地人情,还有家乡之谊。这次到北京,他遇到了抖音上认识的嘉泽老乡,在北京四天的“吃喝玩乐”都被安排得妥妥当当。“每天车子接送,还陪我到卢沟桥打卡,感受到了家乡人的深厚情谊。”吴坚中感动地说。

梦想是成功的第一步,坚持则是胜利的关键。吴坚中说,接下来,他还将奔赴井冈山、海南岛等地,用脚步走出幸福晚年。

一路向北 不惧任何困难

从牛塘到北京,需要徒步1000多公里,穿越山东、河北、天津等五大省市和近20个地级市。吴坚中每天背着7.5公斤重的行李,顶着烈日,用一双“铁脚板”丈量祖国大好河山。吴坚中介绍,相较于利用交通工具出行,步行的路线选择与进度调整往往更为随机,也具备更多不确定性。每天,他早上四五时起床,按照步行导航路线一路向前,大约在中午

十一二时完成当天20多公里的行程,便就近找地方住宿,感受当地风土人情,并直播分享一路的点点滴滴,晚上还要用手机“敲”下出行日记。在完成徒步的同时,48篇出行日记也成为了其最珍惜的“宝典”。

“今天,我从临沂市沂南县双墩镇出发,经过垛庄镇、桃墟镇,一直走到蒙阴县城,10小时10分钟走了40.56公里,累

计行程569公里,已经走完全程的二分之一了。”“以前读书时上地理课,知道北京这里有条永定河,但具体的位置真不清楚。今天上午,我就在廊坊市安次区崔辛屯那里的永定河大桥上跨过了永定河。”……

出行日记中,有旅途的艰难,也有遇到的趣事,以及见到的风土人情。正是这点点滴滴,鼓励吴坚中坚持到了最后。



连日来,2024年武进区八人制足球赛正在如火如荼地进行。本次赛事为期2个月,来自全区的16支队伍报名参赛,分两个赛区进行角逐。据了解,该赛事已经连续举办4年,影响力逐步提高,给广大足球爱好者提供了同场竞技的平台。 郝振宇 摄

癌友举办特殊的“五岁”生日会

本报讯 (记者 何晓丹) 近日,“因为癌 所以爱——我们五岁啦”集体庆生会举行,武进社区培训学院、湖塘镇南都社区、新天地社区及区癌症康复协会携手,为30位癌友集体庆生,鼓励新会员、新病友积极对抗疾病,提高公众对癌症的认知度。

五年生存期,是衡量癌症治疗效果的重要指标。为更好展示癌龄五年患者积极向上的人生态度,庆生会上,区癌症康复协会艺术团带来了精彩纷呈的文艺节目,抗癌20多年的朱兰芳分享了她的战癌经验,庆生的会员们送上对彼此的祝福,笑容洋溢在每个人的脸上。“到今年8月,就是我成功抗癌的第6年,心情很激动。协会经常为我们开展心理辅

导、健康讲座、趣味运动会等多彩活动,给了我们很多温暖,而且大家聚在一起可以互相商量探讨,十分不错。”区癌症康复协会会员胡玉琴表示。

据悉,区癌症康复协会自2012年成立以来,主动参与社会公益事业,开展防癌抗癌宣传,普及肿瘤防治科学知识,提高公众的防癌抗癌意识。同时,积极探索“群体抗癌、医患结合、综合治疗”的癌症康复之路,目前已有会员635名,其中生存超五年的会员超550名。“我们南都社区是‘因为癌 所以爱’项目实施单位,会员队伍从最初的二三十名壮大至如今的五六百名。未来,我们还想给会员定制更多学习课程,勉励大家一起科学抗癌。”南都社区第七网格专职网格员王欢表示。

报料·求助·互动

微信号: wjrb2013
热线: 86598222

NEWS