

身边的亚运

亚运读本

中国工商银行
杭州亚运会官方合作伙伴

中国工商银行
杭州亚运会官方合作伙伴



中国工商银行
杭州亚运会官方合作伙伴



40多岁重新学走路,凌晨两三点躲着人锻炼 跑姿独特的辉哥,中风后重启 一个人的亚运会,八年如一日

本报记者 王琼 李颖 /文
本报记者 林云龙 /摄

近日杭州润爱跑团的跑友发来一段活动视频:视频中一群人列队开跑,但队伍中,有一个人的跑姿有些特别——他跑的时候,左腿是一颠一颠。

一打听才知道,跑友名叫陈建辉,大家叫他辉哥。

今年50岁的辉哥,是一名跑者,还是一名曾经的脑出血中风患者。

近日,在他每天都会打卡的运河亚运公园跑道边,记者见到了辉哥,他说,他用八年的时间才重新找回了健康,他希望分享自己的故事,让更多人珍惜健康,运动起来。



自从亚运公园开放后,辉哥每天都会来这刷上10公里。

身高1米78,体重180斤+ 若是没车,连门都不想出

眼前的辉哥,典型的东北汉子,一口标准的东北口音,健谈,1米78的大高个,身材瘦削结实,可能因为刚跑过步的关系,满脸红光,精神头十足。

但他说,9年多前,他不是这样的,“你看我现在体重130斤,但发病前,我的体重有180多斤”,辉哥这么描述当年的生活,“那时候,我在天津的企业里上班,能走路就不走,出门要没车宁可门都不出,平时还喜欢吃吃喝喝,天天吃夜宵,天天熬到两三点才睡觉。”

回忆起过往,辉哥感叹说:“以前真的是太不节制,太会折腾了。”身体就是在这日复一日的折腾中,垮了。

“一开始,我老觉得头痛头晕,还以为是自己没有休息好,也没在意。有一天,人在洗手间突然晕倒了,送到了医院,诊断为脑出血,进行了保守治疗,但没想到第二天又复发了,这次没这么幸运,人直接被送进去抢救了。”辉哥说,他在重症监护室里呆了半个月,之后又在普通病房里住了一个多月才出院。

健康这个东西,只有失去的时候,才知道有多珍贵。

每天凌晨两三点起来锻炼 推着轮椅重新学走路

出院,对辉哥来说是另一个开始。

那是一条漫长的康复之路,“我回东北进行了三个月的康复治疗,之后到杭州又是一个月的针灸,还买过各种保健品……反正那个时候,能试的都试了,也砸了不少钱。”辉哥说,真是病急乱投医,只要有一点希望就想去试。

“无法接受现实,”辉哥说,自己很长一段时间沉浸在那种情绪里,“人好的时候,和你倒下了是不一样的。你想,以前每天活蹦乱跳的,现在却只能坐着轮椅,就是觉得没法见人,压根不想出去。那个时候,每天想得特别多,晚上睡不着觉,凌晨两三点就醒了。”

眼看着康复的效果并不明显,辉哥说,“总不能一直这样,反正晚上睡不着,不如干脆起来走路”,晚上两三点,他推着轮椅,一点一点重新开始学走路。

学会走路,辉哥用了两个多月。但他是这样走的——

“腿画圈,手画框,刚开始嘴巴还有点歪”。慢慢放开轮椅,拄着拐杖在附近小公园里走,但他锻炼的时间依然是大半夜,每次走上一个小时,“当时这个样子,实在不想被人看见。”

从半公里开始学跑步 今年5月第一次跑了20多公里

走着走着,一两年下来,辉哥发现腿脚灵活了,嘴也不歪了。2017年,他开始跟着人爬山,之后又开始跑步,刚刚过去的5月22日这个周日,他第一次跟着跑友以七分半的配速跑完全程25公里的玫瑰线路,“没想到,有一天我能跑这么长距离,很多人都羡慕我,那种感觉很自豪。”辉哥说。

这是坚持给辉哥送的一份大礼,这一路走来,太难,到现在,他依然清楚地记得自己第一次跑步的情形。

“当时,我看别人跑步,我也想像跑步,但第一次,我连半公里都跑不了,那时候腿还画圈,手又是鸡爪手。我就从半公里开始,0.1公里、0.1公里地往上加……到今年,我已经能6分半的配速跑10公里了,所以有跑友约我一起去跑玫瑰,我才决定去试试。”辉哥说。

这么多年走路、爬山、跑步,辉哥说,摔跤对他来说是家常便饭,“跑步摔、走路摔,爬山更是会摔,哪怕地再平,自己再当心,两个脚有时候一绊,就摔了,所以,我的膝盖上、手肘上全是伤。”他抬起胳膊,掀起裤腿,胳膊肘、膝盖上都是一个已经有些褪色的疤。

“可能摔着摔着,人也摔疲了,摔完了,再起来,还可以继续跑。”辉哥笑着说,摔了多少跤,已经记不得了,他也不会刻意去做什么防护。

八年的时间,辉哥不光从轮椅上重新站起来了,还变得很能跑,并且越跑越快,现在每个周末他还带着群里的小伙伴们登山,带着大家一起运动。

眼前的辉哥,自信开朗,他说:“虽然我腿脚还有点不太方便,左手使不上劲,但若是论其他方面,我比很多人都要健康。”

“活着多好啊!”采访快结束,辉哥口中突然冒出一句这样的感叹,“以前难的时候,真的想死了算了,但现在想想,还是活着好!”

这就是辉哥的故事。

下次,如果你去大运河亚运公园晨跑,碰上跑姿有些特别的辉哥,记得和他打一声招呼。说一句:辉哥,加油!



跑步时,辉哥的腿依然会一颠一颠。



一到周末,他是户外群里的登山领队。他说:他行,你一定也行。