

## 奋斗的青春

## 狮山长跑队：用脚步丈量青春，用热爱迎接挑战

通讯员 张圣妍 张家欣

3月24日，2024武汉马拉松如期举行，在30000名跑者中，就有华中农大学子的身影，由李文豪、杨天圆、周明旭、刘倩、贾学菊和范潇方6名同学代表学校参加了2024武汉马拉松名校团队挑战赛。最终，他们均顺利完成“全马”（42.195公里），总分位列武汉高校第三。

优异成绩的背后，是每一位同学对长跑的热爱和坚守。从2023年夏末开始，每周的集训成为狮山长跑队队内雷打不动的规定，周末则有些不同，他们六人会准时在校园环线跑道上，这条5.2km的路线磨平了每个人的鞋底，但不曾磨灭他们对马拉松的挚爱，只因马拉松对每个人的吸引，宛如烈日下的南湖，美不胜收。

## 热爱不曾褪色，“老将”风采依旧

“其实正式的马拉松比赛和平时的训练一模一样，过多的在意反而会影响发挥，因此，我希望小伙伴们能放开心态，忘掉成绩，忘掉PB（个人最好成绩），忘掉心里的一切负担，尽力而为才是最好。”



李文豪在2024年武汉马拉松上的飒爽英姿（组委会供图）

去年已经征战过“汉马”的李文豪，时常给队友们打气，讲述他的训练心得。作为狮山长跑队队长，他深知肩上责任之重，他想带领队员们突破自我，冲刺“汉马”。

同是“汉马老将”的刘倩，在备赛本次“汉马”期间，意外遭遇两次伤病，伤病初愈的她在科学保护的基础上仍坚持训练，她谦虚地说：“只希望自己不拖队伍后腿，尽自己最大的努力为华农争取更好的名次。”

作为专业长跑运动员的周明旭，在突破自己极限的道路上，也不曾停下步伐。高强度的训练是他实现突破的法宝，每周30km以上的长距离训练一如既往。科学的训练方法和合理的休息饮食，让他拥有更强健的身体去迎接2024年的“汉马”，“希望我能激发出

更高的潜能。”周明旭说。

## 与马拉松有个浪漫约定

杨天圆是工学院现代农业装备工程专业的硕士研究生，已经研三的他曾经和大多数人最开始选择跑步的理由一样——减肥。研一开始的短短半年时间，他就从150多斤减到了120多斤，备赛期间的体重则保持在了115斤左右。

在他25岁生日那天，他萌生出一个特别的庆生计划——在生日当天跑一个和年龄相同的公里数，他绕着学校操场跑了25.01km，用时2小时18分16秒。可正是这一次的“突发奇想”，却意外地打开了他对长跑和马拉松兴趣的大门，他发现在长跑中的兴奋和奔跑后的疲惫可以让自己身心放松，也能获得更多快乐。

于是，26岁和27岁的杨天圆相继在东湖绿道和校园内进行跑步挑战。“目前看来，这个仪式可以坚持到我42岁。”这是杨天圆给自己定下的浪漫目标。



杨天圆在2024年武汉马拉松上的奋力奔跑（组委会供图）

杨天圆有两次“全马”和一次“半马”的比赛经历。为了备战“汉马”，他每周会进行1km或2km的间歇跑，周末时，便和学校长跑队的队友相约跑20km。临近比赛，为防止受伤，每周的跑量从80km开始依次递减。“虽然之前没跑过武汉马拉松的赛道，但也了解到‘汉马’赛道的难度很大。”第一次参加“汉马”的杨天圆希望本次比赛能够顺利跑完全程，并完成“破三（突破三小时）”目标。而他最终以2小时44分50秒跑完全程，实现这个“小目标”的同时，还获得了名校团队挑战赛男子第14名的成绩。

## 足球小将勇闯“汉马”

“这是我第一次参加马拉松比赛。”热爱

运动的范潇方是生命科学技术学院生物工程2021级的本科生，为了与“汉马”相遇，她准备了很多年。从高三晚自习的三至五公里到大学的高校百英里再到和大自然亲密接触的户外跑，她用脚步去丈量着操场、学校和这座城市。

接触马拉松之前，足球是范潇方最大的爱好。主踢边锋和前锋位置的她，曾随华农校女足参加2022年、2023年湖北省青少年女子足球十一人制比赛。“狮子山杯”足球赛、足协杯、生科杯也都能看到她在球场带球奔跑的身影。



范潇方在2024年武汉马拉松上的飒爽英姿（组委会供图）

范潇方说，她在足球中学到的顽强拼搏和坚持不懈的精神，都原原本本用到了跑步中。在队友的鼓励下，她投入到“汉马”的备赛中，慢慢地她了解了长跑以及马拉松的技巧。她还给自己制定了严格的训练计划——一周四次训练，三次12至15km的距离堆叠，一次20至25km的长距离。在备战这一个月，她还“暂停”了自己一直热爱的足球，只为防止腿部受伤。生活中，她还养成了均衡饮食、规律作息的好习惯。

“跑步对我来说是自然而然的事，随心去跑，每次跑完都很开心。”每一次的长距离训练，看似寂寞的旅程，都是她与自我灵魂对话的过程，在奔跑的时间里，享受此刻，与自己凝视，和耳旁的风诉说故事。

“我之前只会想，我还要跑十公里，还有八公里，现在我会想，我跑了两公里了，这可是五分之一，我真棒。”范潇方总是能用积极的心态迎接挑战。

## 长跑，就是和自己比赛

贾学菊是园艺林学院2022级蔬菜学专业的博士研究生，从一开始跑个两三圈就气喘吁吁，到每次狮山长跑队的集体训练都有她的身影，贾学菊付出了很多。

马拉松赛场有她的身影，一次“半马”和一次“全马”比赛的经历至今让她记忆犹新。回忆起首次“全马”比赛，贾学菊说：“比赛极具挑战性。因为备赛不充分，加之天气很炎热，到了后半程我一直跑跑走走，心中一直有退赛的冲动。”这次的经历坚定了她要完善赛前训练计划的想法。

博士研究生的科研任务较多，但贾学菊会在忙碌的科研生活中，保持每周一次速度训练和一次长距离训练，其余时间跑2次左右有氧耐力，根据距离比赛的时间调整训练中各部分的配速和距离。面对跑步中的好胜心，她更多是跟自己比。

“跑步的时候，路边一草一木、钓鱼的人、散步的人，其实都很有趣。”贾学菊是狮山长跑队的大姐姐、是新队员贴心指导员，每一次长跑，她都会耐心陪伴队友，用自己的方法帮助更多的人。她也在狮山长跑队找到了自己的热爱，与好友共伴，相互鼓励，一起借着马拉松去认识更大的世界。



贾学菊（右一）与队友刘倩携手冲线（组委会供图）

谈到对本次“汉马”的期待，贾学菊在赛前表示，与其过度期待，不如关注当下的每个瞬间，不要被42.195km吓到，要稳住呼吸，迈好每一步，因为每一步路，都是新的征途。

3小时37分23秒，这是贾学菊在今年“汉马”的成绩，对于这个成绩，她很满意。

“汉马”结束了，但他们新的“赛程”才刚开始，他们还将带着跑马拉松时的激情和火热，继续奔跑在属于自己的青春赛道上。

## 新闻眼

## 罕见的国家一级保护动物彩鹮现身华中农大

记者 匡敏 通讯员 朱贺



闲庭信步（通讯员 杜嘉和 摄）

“是彩鹮！”3月25日下午，华中农业大学动医1901班刘雄同学在观鸟爱好者QQ群“蓝天飞羽”发布了一张彩鹮在空中翱翔的图片，瞬间整个群内就沸腾了。

刘雄介绍，当时记录到这只彩鹮时，它正在学校生猪健康养殖协同创新中心与油菜工程中心附近的湖滩边飞翔。它体形修长，姿态优雅，宛若翩翩仙子。

彩鹮是鹮形目鹮科彩鹮属的鸟类，它体色深栗，上体羽毛带绿紫金属光泽，宛如虹彩，因此得名。彩鹮曾一度被认为在中国绝迹，直至2009年才逐渐重现踪迹，目前被列为国家一级重点保护野生动物。

彩鹮是湿地生态环境改善的标志性物种，性喜群居，主要栖息在温暖的河湖及沼泽

附近，以水生昆虫、昆虫幼虫、虾、甲壳类、软体动物等小型无脊椎动物为食。

“校园生猪健康养殖协同创新中心与油菜工程中心附近的水域和浅滩生态环境良好，水生昆虫、甲壳类等生物丰富，非常符合彩鹮的栖息要求。”动物科学技术学院、动物医学院李翔副教授也在关注着这只彩鹮。他介绍说，“这只彩鹮是落单的旅鸟或迷鸟，目前在华中农业大学校园内被发现已经有几天时间，说明这里有适合它生存和居住的环境，也显示出我校生态环境优良，能为彩鹮提供安静的栖息场所和丰富的食物。”

彩鹮的造访吸引了武汉市观鸟爱好者的关注，这几天，不少校外观鸟爱好者纷纷闻讯赶来，在远处观赏记录。

我校野生动物保护协会负责人、动医2207班学生朱贺是观鸟爱好者之一，这几日，他得空便去蹲守这一“国宝”，还特地地向观鸟爱好者们发出倡议，在观察拍摄时要注意与其保持距离，不可用食物诱拍或使用无人机拍摄，以免对鸟类产生惊扰。

华中农业大学坐拥狮子山、南湖、野芷湖三面环绕，校内遍布山林、灌丛、草地、农田、湿地等不同生境，为鸟类提供了一方理想的栖息之地。除了彩鹮，近年来，学校优良的生态环境吸引了不少珍稀鸟类光临。2022年11月，国家二级保护动物小天鹅便曾在学校附近湖泊越冬。迄今为止，校园内有观测记录到的鸟类就超过200种，约占中国有观测记录的鸟类种类总数的14%。