

从疾病缠身到健康领跑者

——杜治强的跑步人生

本报记者 李健 王童

在冠县清泉河畔，每周六清晨，总能看到一支奔跑的队伍。领头的那位赤脚跑者格外引人注目——古铜色的肌肤在晨光中泛着健康的光泽，矫健的步伐踏出沉稳的节奏。他是杜治强，冠县财政局的一名工作人员，更是一位用脚步丈量生命的跑者。从常年吃药的“病号”到马拉松赛道上的“赤脚跑者”，从独自奔跑带领百人跑，杜治强用坚持书写了一个普通人的健康蜕变史。他的故事不仅是个人的励志篇章，更是全民健身在小县城落地生根的真实写照。

一位跑者的健康觉醒

时间回溯到2007年，当时34岁的杜治强正处于人生的关键时期。这位从中专毕业的基层工作者，经过6年苦读，相继考取了会计师、注册会计师、注册税务师等专业证书，并成功通过公务员考试。然而长期伏案工作让他的身体亮起红灯：面色蜡黄、腰背向偻、反复感冒，成了医院的常客。“你的颈椎退化程度相当于50岁的人。”医生的诊断让他如梦初醒。

那年秋天，杜治强重新拾起中断已

久的跑步，在县城中学的300米操场上，他坚定地迈出了第一步。起初，3公里的路程就让他气喘吁吁；几个月后，10公里的里程他已经可以轻松完成。2008年，北京马拉松赛，他以3小时32分的成绩完赛，用42.195公里的奔跑为自己35岁生日献上了一份特殊的礼物，也开启了他的马拉松人生。

“赤脚跑者”的自我突破

在冠县跑友圈，杜治强有个响亮的外号——赤脚哥。2013年，一次意外受伤后，他从《天生就会跑》等书籍中获得了新的跑步灵感：效仿墨西哥铜峡谷的塔拉乌马拉人，尝试赤脚跑。最初，杜治强仅赤脚跑了500米，脚底就磨出了水泡。但坚持三个月后，他发现膝盖疼痛感消失了，步伐也变得越来越轻盈。“赤脚跑让我重新认识了跑步。”杜治强说，“与穿鞋跑不同，赤脚跑一般用前脚掌着地，轻落快抬，脚不再蹬地或擦地，所以步频更快，对膝关节的冲击更小，更加有利于保护脚和膝关节，并且能让脚底变得柔软。”

这份对跑步的执着和悟性让他屡创佳绩：2010年，杜治强在北京马拉松赛上达到国家二级运动员标准；2013年邯郸

马拉松赛事中，他以2小时58分的成绩斩获第四名，成为冠县首位跑进3小时的跑者；2016年在黄河口（东营）国际马拉松赛事中，他赤脚跑出3小时08分的成绩，在6000名选手中位列第90名。十余年间，杜治强完成了40余场马拉松和1场百公里超级马拉松，用双脚丈量了无数城市的街道。

从独跑到众跑的健康传递

2015年的冠县，跑步运动还是件“稀奇事”，全县马拉松爱好者寥寥无几。杜治强发起成立“冠县跑吧”时，首批会员只有几个人。“刚开始，我们就像一群‘异类’。”他回忆道。但每周六清晨，清泉河畔飘扬的跑团旗帜和整齐的脚步声，渐渐吸引了越来越多路人的目光。

如今，“冠县跑吧”已发展为拥有200余名会员的跑步运动协会，每周约跑时，清泉河畔飘扬的旗帜和跑友矫健的身影，成为一道美丽的风景，也成为展示城市活力的窗口。协会不仅定期组织本地赛事，还带领跑友参加全国各地的马拉松比赛，迄今已培养50余名全程马拉松跑者。2025年4月，全县职工“灵冠梨乡”旅游廊道健身跑步活动在中华第一梨

园成功举办，冠县跑步协会作为承办单位之一，积极参与赛事筹备，并组织100余位会员完成半程马拉松比赛。

健康中国的基层实践

在杜治强的办公桌上，摆放着一本《2023年我国卫生健康事业发展统计公报》。“全国人均年医疗支出4070元，可很多疾病本可以通过运动预防。”他翻开随身携带的跑步日记，泛黄的纸页上记录着从2007年以来的每一次训练数据，“跑步不仅教会我如何控制呼吸，更让我知道如何与身体对话。”

从独自奔跑的孤勇者到发起成立跑团，从追求个人健康到推广科学训练，从县城街道的独行身影到带领会员跑遍全国，杜治强用行动重新定义了“健康达人”。“看着清泉河畔越来越长的跑步队伍，我看到了健康中国在基层最真实的模样。”他在一次颁奖典礼上这样说道。

如今，冠县的跑步路线不断延伸，全民健身的热潮在这片土地上方兴未艾。越来越多的居民穿上跑鞋、走出家门，由一个个坚实的脚印共同绘就健康中国的美好图景。

我的太极拳习练之路

□ 刘建军

多年前，一场胃切除手术，彻底改变了我的生活。术后，我的身体极度虚弱，每走几步就气喘吁吁，吃任何东西都小心翼翼，生怕引发不适，觉得未来一片晦暗。在这种情况下，我能做的就是每天少食多餐，在家附近散步，定期去医院复查，这种生活让我的心情很郁闷。

2020年，聊城市创建“全国老年太极拳之乡”，我所在的柳园社区举办太极拳

培训班。当时我对太极拳还不太了解，看到通知上说参加者每人还发一套太极拳表演服，我和妻子相视一笑：反正闲着也是闲着，不如去试试。于是我们两口子毫不犹豫地报了名。

清晨，我们早早来到聊城体育馆规定场地，参加开班仪式。初见我们的太极拳指导老师吴小杰女士时，她身上自然流露的精气神令我印象深刻。吴老师面容慈祥，眼睛炯炯有神，身姿挺拔，一身浩然正气。开班仪式还没结束，我就暗下决心，一定跟老师好好学习太极

拳。正式学习太极拳时，我才发现并不容易，复杂的招式让我手忙脚乱，再加上我的身体协调性差，平衡感也不好，常常东倒西歪。但每一次跌倒，我都告诉自己站起来，因为我太渴望改变，渴望重新找回健康的自己。寒冬里，我迎着晨霜练习起势；酷暑中，我顶着烈日琢磨招式。清晨的操场、傍晚的公园，都留下了我打拳的身影。

经过一年的坚持练习，我的身体状况逐渐改善——体力明显增强，疲惫感消失，精神状态也日益好转。最令人惊

喜的是，后续体检显示我的胃部功能出现了恢复迹象。那一刻，我不禁热泪盈眶，深切体会到太极拳带给我的健康馈赠。

如今，太极拳已融入我的日常生活。这项运动不仅帮助我重获健康，更让我领悟到坚持的力量，也收获了平和的心态和自信的人生态度。曾经饱受疾病困扰的我，在太极拳的滋养下焕发新生，未来我也将以更加积极乐观的姿态迎接每一天。

