

# 二孩妈妈赛前发现怀上三胎 但她坚持跑完半程马拉松引热议



◆ 靳璐和她的孩子

## 跑马前发现怀孕,但她坚持完赛

靳女士说,其实在10月15日参加大连马拉松时,她就已经怀孕了。“当时我是完全不知道,跑得也不算慢,2小时15分钟完赛。我这两个月一直都有在比赛,爬山、攀岩也没停过,所以这次我想,我应该也能跑下来。”比赛前,她的身体有一些反应,为此咨询过医生。

她告诉记者,自己已经有两个孩子了,平时身体比较好,这次跑前评估了一下自己的身体情况,觉得没啥问题。“我当时就想,把速度放慢,如果跑的时候出现不舒服的情况,那就走路,因为答应别人要完赛,我想完成这个许诺,没想到其实跑下来还好,没什么异常的情况,觉得还挺好的。”

虽然完成比赛并没有什么困难,但是靳女士在跑马过程中,还是经历了一些情绪波动,在采访时,她也屡次感叹不容易。“那天也是我第一次在赛道上哭。”靳璐回忆,比赛开始不久突然觉得有点难过,一看刚刚跑了3公里。“平时我跑10公里就和玩一样,今天这是怎么了?可能是怀孕后情绪波动比较大,变得多愁善感一点。”她告诉记者:“我外公是位军人,小时候经常在清晨带我下楼跑步,比赛那天正好一位朋友穿着军装在前面带我跑,我一下就感觉时光倒流了。感觉回到了小时候外公带我晨跑的日子。

11月5日,北京通州运河半程马拉松开跑,一位女选手在赛前发现怀孕,仍然以225分钟的成绩完赛。这位名叫靳璐的选手是两个孩子的母亲。虽然是个赛场“新手”,但是她一直以各种方式参与运动,还曾在带娃时推着婴儿车跑5公里训练。不少网友直呼“太厉害了”。怀孕期间能否参加马拉松这种强度比较大的运动赛事也引起了网友的讨论,靳璐笑谈,希望大家都能科学对待,自己平时锻炼基础比较好,跑前也咨询过医生,这次也把自己的速度降了下来,强度减少了许多。

子。现实生活中外公去年过世了,所以我没忍住眼泪。”

## 虽是马拉松赛场新手,但一直是运动达人

靳璐说,运动伴随着她的成长,但在马拉松赛道上她只是个新手,这次通州半马只是她参加的第二次半马。

“系统地参加比赛从今年9月份开始。”用她的话说,虽然是新手,但是一上来都是和一些“大神”一起参赛。

“之前我虽然没有参加比赛,但不代表我不运动。我从小就跑步,高中的时候练过800米,后来学了艺术。结婚前我天天健身,直到生了孩子成为全职妈妈,今年9月是因为我们家小女儿上幼儿园了,我才有时间去系统地跟大家参加这种活动。”9月23日,靳璐第一次参加越野跑赛事就获得了女子第16名的成绩。“我当时连越野装备都没有,别人都穿着一身装备拿着手杖,我穿着路跑鞋,但拼出了成绩。”

“有太多的声音跟我说,你这种情况不应该再跑了,但我有点倔,我就觉得有什么不可以的。如果今天我不是一个经常运动的人的话,我做这个就是在玩命,那是不负责任的表现。”靳璐说,“但我觉得我平时一直都有在训练,那

为什么不能去试一下,不想轻易低头。其实生活中也是这样,只有你自己最了解自己的状况,别人的意见当然也要听取,但他们可能不了解你的实际状况,并不知道你背地里付出了多少,所以还是要辩证地看待吧。”她对记者说,正是带着这样一种心态,她正常参加了比赛。

## 参赛都带着孩子一起,锻炼让他们获益终身

靳璐告诉记者,自己曾经在电视台担任过主持工作,从台前的工作到在家带孩子,放弃了很多。“女性往往在家庭里会放弃的更多一点,我怀第一胎的时候胖了75斤,然后靠着运动,在大概不到两个月的时间里瘦下来,我觉得运动就好像救过我一样。”

“运动对我来说是很神圣的一件事情,有一段时间我和先生身处两地,独自带两个孩子,在疫情期间这是很令人崩溃的,在我很焦虑的时候,运动是支撑我的力量。”

即便是独自带娃的时候,靳璐也在坚持跑步。“我推着一个特殊的婴儿车,两个孩子都能坐的那种,套上防雨罩,推着他们跑。”靳璐说,如果带着两个孩子,每次会跑上三五公里。“车加上孩子大概100多斤,还是非常沉的,基本上跑上5公里,孩子睡着我就回家了。”

因为陪着妈妈运动,耳濡目染,靳璐的两个孩子也非常爱运动。“我觉得运动这个东西它能带给你的很多,不管是身体健康上面,还是精神上面。我觉得能完成马拉松的人,一定在品质上或者某些方面比别人要坚韧,更能够吃苦。在能吃苦的情况下,其实你在很多事情上能比别人做得更好。”靳璐说,现在只要自己有比赛,基本都会带着孩子们参加,这次参加通州马拉松,她的孩子也参与其中。“我们8点开跑,那时候孩子们还没起床,到终点时,我先生带着孩子撑着伞在那等我。”靳璐认为,她想要有意识地让孩子们看到,妈妈可以做到的事,他们也可以做到。

(据《扬子晚报》刘浏)

## 我国森林食物 年产量超2亿吨

森林资源是多元化食物供给体系的重要组成部分。国家林草局最新统计显示,我国森林食物年产量超过2亿吨。

国家林草局林业和草原改革发展司二级巡视员高均凯9日在接受记者采访时说,我国有34亿多亩森林、8000多种木本植物,蕴藏着丰富的食物资源。党的十八大以来,通过重点林业生态工程和经济林生产基地建设,森林食物生产能力不断提高。

目前经济林面积约为7亿亩,经济林产量为2亿吨左右、产值约为2.2万亿元,是森林食物生产的主力军;林下经济利用林地面积达到6亿亩,产值突破1万亿元。“森林食物产业已经成为林草主导产业。”高均凯表示,考虑到当前一些木本粮油单产不高、干鲜果品供需存在结构性矛盾等因素,森林食物产业未来还有较大的发展空间。

(据新华社 胡璐)

## 三门峡迎来越冬天鹅



11月9日,大天鹅在三门峡市天鹅湖国家城市湿地公园内栖息。

初冬时节,大批大天鹅来到位于河南省三门峡市的天鹅湖国家城市湿地公园越冬。三门峡凭借适宜的气候、优良水生态和安全的环境,目前已成为我国境内大天鹅栖息越冬的主要目的地之一。

新华社记者  
吴刚 摄