



岛城一位父亲写的关于他与从小患哮喘的“体育渣”女儿的跑步故事

努力从不会被辜负

□黄天

编者按

800米,是体育中考必考项目之一。对于从小患有哮喘病或本身就是“体育渣”的女生来说,无疑是渡劫一样的存在。如果不幸既患哮喘又是“体育渣”,“渡劫”难度之大,普通人无法想象。

今天,让我们一起读一读这篇文章。这是岛城一位父亲写的关于他和从小患哮喘的“体育渣”女儿的跑步故事,也是一个关于爱、陪伴和自我救赎的故事。

如今,文中的女生已经是优秀的大二学子。然而,这个关于爱、陪伴和自我救赎的故事,还是会时不时被熟悉这对父女的朋友们所津津乐道,也有初中老师特地收藏着这篇文章,每年都读给自己带的班级学生听。

三伏三九,烈日寒冬,挥汗如雨。3年,1000多个日夜,这个城市的很多街道都留下你奔跑的足迹。那时的你,目标只有一个——800米体育中考项目能有一个理想的成绩。

3分34秒,9分(满分10分)。不曾有过十年磨一剑的豪情,所以也没有瞬间爆发的期许。中考成绩出来,我们皆波澜不惊。这是你3年坚持和努力的最终结果。于很多善于奔跑的人,这成绩不甚完美;于你,却是很不错的成绩。

2004年8月4日,你如约而至,属猴的你真像一只猴子,巨丑。但那一刻,我有一种拥有了全世界的幸福感觉。

6个月时,你妈妈要回学校上班,只能给你断奶,你人生的第一次发烧紧随而来。住院,挂水,医生很果决。我们初为父母,唯唯诺诺,战战兢兢,唯有照办。

大冬天,眼见冰冷的药水注入你细嫩的静脉,我们却无能为力。治疗一周后,转为肺炎。出院后,你意外收获了一种叫“哮喘”的病。

接下来成长的岁月里,你只要一感冒就咳嗽,一咳嗽就喘。常常看你前一秒还在玩,玩着玩着,就见你把头顶在沙发垫子上,喘不过气来。你浑然不觉自己与其他孩子的不一样,人家咳得再厉害都没事。你不行,你得吸雾。后来长大些了,你学会了使用手按喷雾器,我很心疼。

在你10岁之前,1年一般要吃12次中药,每次1个月。我在好多个冬天的凌晨4点,去医院挂赵咏萍医生的号,因为她一上午只出50个号。

后来你提前1年上了小学,但有一个客观现实摆在我们面前:因为体质弱,经常生病,你从小学第一天开始,就是班里体育最差的孩子。有多差?就是那种没有底线、独孤求败的差。你开始抵触体育课。小学6年,你从来没有参加过运动会。

我知道,这样不行,因为中考体育摆在那里,这一关必须要过。四年级时,我开始尝试带你去篮球场,看我打球,也教你投篮,但你并没有兴趣。然后,我带着你慢跑,可200米后你就喘上了。最后,我选择教你跳绳,因为小学体育课对跳绳有要求。

这件事你终于坚持下来了,从1分钟跳90多个,直到30秒跳100多个。你终于发现自己原来不是那么差,六年级还拿了个女子跳绳比赛第六名。那一刻,我比你高兴。也就是在那几年,你对游泳有了兴趣,学得很快,游得也还不错。所以游泳中考,你轻松获得满分。

进入初中后,最大的挑战终于来了。800米,这个既要速度又要耐力的项目,让你深受伤害和打击。初中第一次800米测试,你的成绩是6分多。跑完之后的1小时里,你一直都在喘,午饭都没胃口。

再难迈的坎,也不过是道坎。只要你想,总能跨过。于是,我决定自己训练你。我先和你沟通,谈了我的设想,并且表示我会和你一起跑。你有一个很好的品质,就是不会违背父母老师正确的要求,即便惧怕,也会不折不扣执行。不过,主动性差一点,凡事需要别人催或命令。这一点,我希望你长大后慢慢改变。

跑步是一项时空运动,你需要在一定空间里尽量用最短的时间完成。要出成绩,只能用时



间去累积跑量,达成质变。所以,目标设定便只能是:跑,快跑,不断跑。

就这样,我们爷俩开始了艰难的跑步训练。有多少次你沮丧地表示不想跑了;有多少次,你跑完得喘半天;有多少次,你是在我的怒吼下哭着跑完;有多少次,你被我一次次重复罚跑……

我们在夏天上午10点38℃的高温下跑过,在寒冬-2℃的寒潮下跑过;我们在浙大的体育场跑过,在台北的街头跑过。为了能留下那只猫,你还在午夜11点半的地下车库跑过……

除了每天带着你跑3000米或5000米,我还“变态”地要求自己天天完成一个10公里。那时的我,只是为了给你做个榜样。结果跑着跑着,竟然成了朋友圈的跑步达人,你们班老师和家长眼里的励志老爸。

在我戏剧性的人生历程里,我始终相信一个道理:努力从不会被辜负!随着跑步次数增加,跑量积累,慢慢地,你跑步后不喘了,但速度依然不快,不过终于可以单独跑上3、4公里了。你,终于突破了自己。

那一刻,我很开心。那是我们一起跑步的第二年,你的哮喘好了,个子长高了。这比你考试得满分更让我高兴!原本我们就是希望你健健康康,快快乐乐!那一年,愿望实现了!

这时候的你,似乎也看到了自己潜在的能力。又一段时间后,你可以轻松跑进5分钟了。再后来的某个夏日,你第一次跑进了4分钟。第一次体育模拟考,你跑进了3分40秒。知道成绩后,你一下子跳起来抱住了我。我俩开心极了,像两个疯子一样。别人肯定不能理解:还没满分,有啥好高兴的。可是我们不一样!不一样!哈哈!

距离体育中考不到20天了。我知道,你要跑进3分30秒几乎是不可能的。虽然很多朋友都说

没问题,考试时状态会更好。可我的孩子我最了解,你已经到极限了。如果能再给你几个月时间,我想你肯定能做到,可惜的是:时间没有了。于是,我提出了保9争10的想法:你,可以搏一搏。

体育中考那天,我和你妈妈都请了假,特意去给你加油。你又进步了6秒,但最终4秒之差,没能拿到满分。你是你们班唯一没有拿满分的女生。你哭了,很伤心。我们看到了你的不甘,我和你妈妈只能笑着安慰你、开导你。不一会儿,你便擦干眼泪,微笑面对了。我知道,你心里还是难过的,但你从来都是一个豁达乐观的姑娘。我很欣慰,这一点你比我强!

亲爱的小孩,未来,你即将开启的人生旅程还会遇到许多拦路虎和挑战,有些你能战胜,有些你终其一生也不可能征服。有些事,努力未必成功,但不努力,连精气神都输了。我们老黄家的人不喜欢输,所以在这个时候,你不妨问问自己:我尽力了吗?如果尽力了,你尽可以微笑面对。因为在直面生活磨难的过程中,我们要有裂帛的勇气,还要有输得起的豪气。

你要记住,每一次貌似失败的经历,其实你已经收获了很多,诸如:信心、勇气、斗志、尊敬。就像跑步,你没有满分,表面上你好像没成功,但实际上你跑步水平提升了,哮喘好了,个子长高了。看着你现在的1米65的个子,再想想你小时候跟在爸爸妈妈屁股后面小小的身影,我都会情不自禁嘴角上扬。

亲爱的小孩,这是属于我们父女俩的跑步故事,也是一个关于爱与陪伴、自我救赎的故事。从考试层面来说,它结束了,但从生活角度看,我们还在继续奔跑。人生就是一场马拉松,生命不息,奔跑不止!相信这一段经历终将成为你的精神财富,在你将来面对其他困难和挑战时,有自信和勇气去坦然面对。

加油吧!