

跑步“小白”两年成湖南“越野跑一姐”

她是三个孩子的母亲，如今全马已经“破三”，越野跑多次登上冠军领奖台



◀白丽琴和7岁的小儿子参加长沙市乡村欢乐跑。 受访者 供图

▲白丽琴把她所获得的奖牌和奖杯都挂在了自家火锅店的墙上。 黄启晴 摄



扫码看视频



扫码看视频

长沙网红“海景柳树”遭剥皮濒临死亡

街道：已无法拯救，请文明游玩

三湘都市报6月2日讯 近日，有市民反映，位于长沙望城区银星湾公园江滩的网红“海景柳树”遭人剥皮，疑似死亡。视频显示，初夏时节，原本应葱绿繁茂的柳树已枯败凋零，仅剩零星

黄叶挂在枝头，树干靠近根部的位置有大片树皮缺失。6月2日，记者了解到，经园林部门与街道工作人员现场勘查后确认，树木养分输送彻底中断，已无力施救。

据了解，这棵临水柳树常年伫立江面，造就独一份“江上孤柳”画面，被网友冠名“长沙最孤独的树”，曾吸引不少市民专程前往打卡拍照。

6月2日，记者从月亮岛街道核实获悉，接到市民求助后，望城区农业农村局两名工作人员联合街道农办、银星社区工作人员赶赴河滩实地勘验。经现场查看，该柳树被人环剥树皮多日，养分输送通道被切断，树叶已基本枯萎，濒临死亡，且无法挽救。

街道工作人员介绍，该点位地处望城、岳麓交界江岸，是热门露天露营聚集地，常年有游客在树下野炊、扎堆休闲娱乐。社区与护林员长期不间断现场劝导不要野外用火、不要损毁绿植，但游客流动性大、管控力量有限，劝阻工作收效有限，部分游人玩乐之余肆意破坏树木，最终酿成树木枯死的遗憾。

“后续，我们会加密江滩片区巡逻频次，加大野炊、毁绿巡查管控力度。”街道工作人员也在此提醒，请珍惜和爱护每一棵树木，不要在树下频繁活动以免造成土壤板结，更不要伤害树干、树枝、树皮和树根。文明游玩，共同守护城市中难得的自然风景。

■文/视频 全媒体记者 罗艾敏



“海景柳树”枯死后前后对比图。 网络截图

“6月初准备上高原夏训，冲击更高的目标。”三个孩子的母亲，火锅店的老板娘，不久前在韶山越野赛拿完冠军，又即将去高原夏训，39岁的长沙跑友白丽琴在两年前还是才开始跑步的“小白”，如今全马已经“破三”，达到国家一级运动员水准，越野跑多次登上冠军领奖台，ITRA(国际越野跑协会)积分达到679，进入全国前一百、排名湖南第一，堪称省内“越野跑一姐”。

与很多跑友将奖牌收藏在家里不同，白丽琴把她所获得的奖牌和奖杯都挂在了自家火锅店的墙上。“经常会有客人问我关于这些奖牌的故事，问我怎么跑步，我都会耐心地回答。”6月2日晚，在长沙的一家饭馆里，和圈内熟悉的跑友们聚餐后，白丽琴即将启程夏训。

■三湘都市报全媒体记者 叶竹

迈出第一步，“我是不是可能有跑步天赋”

两年时间，喜欢分享跑步故事的白丽琴已经成为了别人心目中的大神。谁又曾想到，在接触跑步之前，白丽琴没有任何运动健身的尝试和习惯。

“我之前是一个完完全全的宅女，能不出门就不出门的那种。”故事的转折发生在2023年下半年，当时还在广东乐昌工作的她，在公司的组织下去参加了一个徒步比赛——第十六届穿越丹霞山50公里徒步赛，白丽琴回忆，那个时候生活压力很大，身体健康状况也不是很理想，“从来没跑过步，就和同事说一起报个名去试一下”。

白丽琴开始了日常3公里、5公里、10公里的跑步练习。最终，5小时40分47秒，白丽琴成功完赛。

“跑步的过程让我感觉很治愈，然后睡眠也好了，身体各方面都传出积极的信号。”迈出第一步，白丽琴立马就感受到了跑步给自己带来的变化。

跑步两个月后，白丽琴又参加了个人的第一场马拉松——2023丹霞山马拉松，并以4小时15分57秒完赛，“当时报名跑全马大家都以为我疯了，但我想的是既然都跑那么远去比赛了，只跑个半马不划算，还是跑全马吧。最终我跑下来了，而且这个成绩在普通人里面已经是很好的了，我很满意，我想我是不是可能有跑步天赋。”

天赋持续展现，摸到业余跑者天花板

2024年7月，白丽琴举家来到长沙，在省植物园附近开了一家火锅店，夫妻俩很用心地打理这家小店。工作之余，白丽琴就到省植物园里跑步。机缘巧合之下，白丽琴加入了主要在圭塘河活动的力跑团，她在这里遇到了给自己跑步生涯带来重大影响的一个——跑团发起人之一的湛稼勤。

湛稼勤有丰富的马拉松、越野跑、登山经历，还曾在60岁的年纪完赛全世界海拔最高、难度最大的比赛——珠峰135英里(231.2公里)极限赛。湛稼勤会根据跑团内成员水平的不同，制定科学的分级训练计划，让大家以跑会友、共同成长。

“如果小白十几岁就开始跑，她肯定能有更高的成就。”湛稼勤评价道。在他的指导下，白丽琴进步神速，在2024年10月进行的灵鹫山古道越野赛中，首次参加长距离越野赛的白丽琴以22个小时的成绩完赛，在女子组中排名第6；年底的飞天山徒步越野赛中，白丽琴又获得女子组第5名。

“现在每个月跑500到600公里，有时间就跑多一点，没时间就少跑一点。”进入2026年，白丽琴的天赋持续展现，在3月的岳阳马拉松上，白丽琴以2小时56分49秒的成绩拿到女子全马第三名，也刷新了个人的全马最好成绩；4月，她又连续拿到云上太行100越野赛50公里组女子冠军和韶山越野赛50公里组女子冠军，ITRA积分冲进了全国前一百，湖南省排名第一。

在跑步这条路上，白丽琴已经摸到了业余跑者的天花板，但她同时还是三个孩子的母亲，还有自己的店要经营。如何去平衡家庭、工作与跑步，白丽琴说需要家人的支持和配合。

“有的时候确实会忙得不可开交，光靠自己的话肯定是不现实的，所以我很感谢丈夫的支持理解。而且老大和老二已经基本不用太操心了，自己时间上还是应付得过来。”

白丽琴也曾一度因为家庭和工作感到沮丧和低落，但在跑步之后，她觉得没有什么困难是不能克服的，她有足够多的正能量去积极面对一切。

如今，白丽琴的丈夫和7岁的小儿子也在她的影响下加入到跑步的行列中。