

36岁开始跑步,郴州姑娘白丽琴两年多时间全马破三、ITRA排名进入全国前一百、湖南排第一

火锅店老板跑成湖南越野“一姐”



白丽琴带着小儿子参加长沙市乡村欢乐跑。受访者供图

一个宅女,从36岁开始跑步

白丽琴1987年出生在湖南郴州,在接触跑步之前,她没有任何运动健身的尝试和习惯。用她自己的话说,“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的比赛——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。“不过,当时一看长度有50公里,心里想那怎么跑得完哦。”于是,白丽琴开始了日常3公里、5公里、10公里的跑步练习。最终,白丽琴花了5小时40分47秒,成功完赛。

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,这也给了她坚持下来的动力。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。”这个时候,白丽琴意识到自己可能有跑步的天赋。



扫码看辣视频
36岁郴州姑娘的
追风之路

● 长沙晚报全媒体记者 赵紫名

“这把剑是我最喜欢的,也是很多越野爱好者非常向往的奖牌,拿着它有种仗剑闯天涯的感觉。”在自己经营的一家小火锅店里,白丽琴向记者展示了她2025年莫干山跑山赛的完赛奖牌。与很多人将奖牌放在家里不同,白丽琴把她过去两年多所获得的奖牌和奖杯都放在了火锅店的墙上,“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。”

作为三个孩子的母亲,白丽琴36岁才开始跑步,一开始她也没想过要取得什么成绩,只想卸掉生活中带来的身心疲劳,没想到两年多的时间过去,她已经成为了别人心目中的大神——全程马拉松跑进三个小时,达到国家一级运动员水准,多次越野赛夺冠,ITRA(国际越野跑协会)积分达到679,进入全国前一百、在湖南排名第一。“感谢跑步,让我看到了不一样的世界,以及不一样的自己。”白丽琴感慨地说。



跑步之后,白丽琴觉得没有什么困难是不能克服的。长沙晚报全媒体记者 黄启晴 摄

来到长沙,开启一段狂飙之路

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。“现在每个月跑500到600公里,时间就跑多一点,没时间就少跑一点。”

机缘巧合之下,白丽琴加入了力跑团,她在这里遇到了给自己跑步生涯带来重大影响的一个人——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。

在湛稼勤的指导下,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就以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又获得女子组第5名的好成绩。

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;3月的“徽黄之路”环黄山越野赛96公里组中拿到女子组亚军,4月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。

感谢家人,小儿子变成“跑二代”

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,白丽琴说需要各方面的相互配合。“还是很感谢我老公能支持、理解我。现在好的是两个大的已经不用怎么管了,还有一个7岁的小儿子,自己时间上还是应付得过来。”

在过去,白丽琴也曾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,完全可以积极地面的一切。“现在只要感觉到心情不佳,我就会去跑步,跑完之后,一切烦恼都会抛诸脑后。”

在白丽琴的影响下,丈夫和小儿子也加入了跑步的行列中。“我现在经常带着小儿子跑步,有时候他也会跟我一起参加一些比赛,像长沙市的乡村欢乐跑等,他跑得还挺不错的,拿到奖牌的那一刻,他也非常骄傲。”

还有梦想,去追求更大的突破

这两年,白丽琴多次登上领奖台,冠军也拿了不少,但总体也进入了瓶颈期。师父湛稼勤说:“如果小白十几岁就开始跑,她肯定能有更高的成就。”

为了让自己能有更进一步的突破,白丽琴已经决定6月份上高原进行两到三个月的夏训,“我从没练过体育,到一定程度后就没法再提升了,现在就想着进行更为科学、更为系统的训练,针对不足的点去加以改进。”

“我自己定了目标,全马看能不能突破2小时50分,越野跑也希望能再快一点。”以跑步的名义,白丽琴这两年走过了很多地方,见证了很多好风景,还收获了不少朋友,眼界也越来越宽广。对于这份36岁才遇见的热爱,白丽琴想对那些还没有迈开步子的人说,只要自己想跑,年龄并不是限制,“跑下来受益的是自己,所以就不要管外界的声音,去跑就是了”。



健康

别被“碳水脸”误导,碳水是身体离不开的“燃料”

专家提醒:不是选择“吃不吃碳水”,而是“怎么吃、吃多少、吃哪种碳水”

● 长沙晚报全媒体记者 徐媛 通讯员 王晶

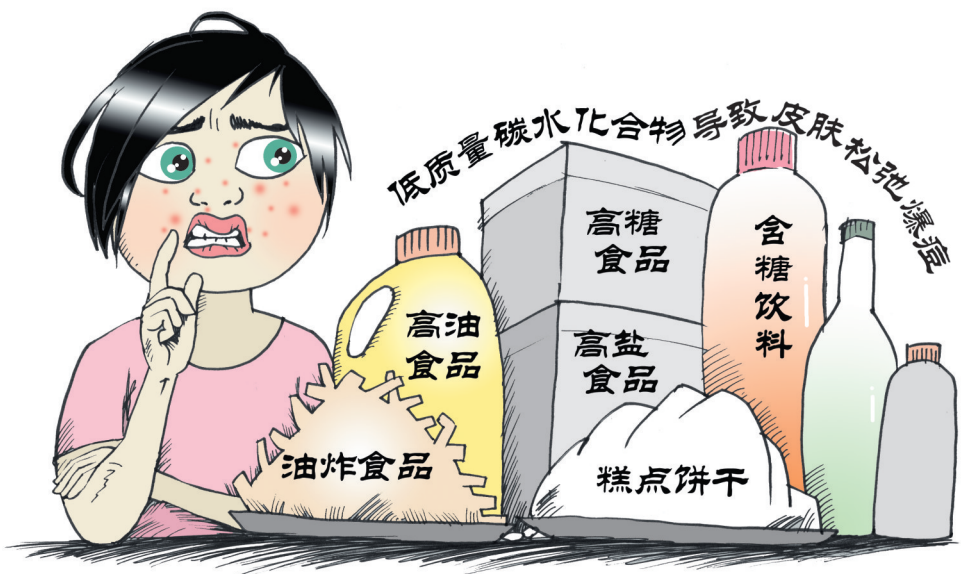
近期,“碳水脸”成为社交平台热门话题。打开短视频平台,“碳水脸”三个字铺天盖地,有博主捏着自己脸颊的肉,声称“这就是每天吃馒头吃的”;有人晒出戒断主食后的下颌线,配文“终于摆脱了廉价感”;甚至有网友带妈妈做的手擀面去公司,被同事嘲笑“这是要把‘碳水脸’遗传给下一代”。不少网友将面部浮肿、下颌线模糊、皮肤暗沉松弛、反复爆痘等状态统统归罪于碳水化合物(简称“碳水”),甚至衍生出“戒碳水护肤”“零碳饮食抗老”等极端风潮,引发容貌与饮食焦虑。对此,中南大学湘雅二医院代谢内分泌科副主任医师超晨提醒,米饭、面条、馒头这些滋养了中国人千百年的主食,不应该被污名化。碳水化合物不是“敌人”,而是身体一天也离不开的“燃料”。

碳水脸? 一个彻头彻尾的伪概念

超晨介绍,所谓的“碳水脸”,没有任何医学依据,这种简单的归因逻辑不仅缺乏严谨依据,还可能误导公众形成非理性的饮食观念,引发焦虑。

有人可能会反驳:“我戒碳水后,脸确实变小了啊。”这背后其实是糖原与水分的“障眼法”。碳水化合物进入人体后会转化为糖原储存在肌肉和肝脏中,而每1克糖原会伴随储存约3克到4克水分。短期减少碳水化合物的摄入,身体糖原快速消耗,水分随之流失,最直观的变化就是“消肿”和体重下降。但这只是水分流失的暂时效果,并非真正的脂肪减少,一旦恢复正常饮食,体重会迅速反弹。

更重要的是,那些戒碳水后变美的人,往往同时养成了少油、少盐、规律运动等好习惯。真正导致脸肿、长痘、皮肤暗沉的元凶,是高油、高盐和辛辣刺激食物,而不是碳水化合物本身。正常适量摄入优质碳水化合物,不仅不会伤肤,还能维持皮肤正常代谢,避免因能量不足导致的面色蜡黄、气色变差。



漫画/余宁山

为什么我们的身体离不开碳水?

“碳水化合物是维持机体正常运转的三大能量营养素之一。《中国居民膳食指南》明确指出,碳水化合物提供的能量应占每日总能量的50%至65%。”超晨介绍,这个数字意味着:你每天超过一半的动力,都来自碳水化合物。

碳水化合物究竟有多重要?想象一下,大脑虽然只占体重的2%,却要消耗全身20%的能量。而这20%的能量,几乎只能由碳水化合物分解而成的葡萄糖来供应——大脑无法直接利用脂肪供能,一旦缺糖,注意力下降、记忆力减退、情绪烦躁接踵而至,严重时甚至会出现昏迷。此外,碳水化合物在人体内可被彻底氧化分解为二氧化碳和水,代谢负担极小,堪称“清洁能源”。

当身体缺少碳水化合物时,会分解肌肉中的蛋白质来提供能量,

这不仅导致肌肉流失,还让人体基础代谢率降低。代谢降低后,反而更不利于减重,还可能引发疲劳、头晕乏力、免疫力下降等症状。如果完全不吃或摄入太少碳水化合物,可能出现酮体,导致营养不均衡与代谢紊乱,同时会增加心血管疾病风险。也有专家明确表示,长期不吃主食可能导致代谢紊乱,引发低血糖、肌肉流失、电解质紊乱甚至骨质疏松。

还有人追捧“生酮饮食”等极低碳水模式。但研究显示,超低碳水饮食反而可能缩短寿命。生酮饮食的减重效果多集中在短期,长期坚持会导致营养不均。英国一项随访研究显示,生酮饮食者的“坏胆固醇”水平显著高于普通饮食者,心血管事件发生率是普通人群的2.18倍。

不是戒掉碳水,而是选对碳水

超晨表示,结合《中国居民膳食指南》标准,无需戒掉碳水化合物,只需优化吃法,即可有效规避“碳水脸”问题,兼顾颜值与健康。

碳水化合物也分“好”与“坏”。高质量碳水化合物(又称“好碳水”)加工程度低、营养保留完整,具备低升糖指数、高膳食纤维、高营养密度的特点。它们消化慢,供能稳,能避免血糖大幅波动,有助于降低糖尿病和心血管疾病风险,主要包括:全谷物(糙米、燕麦、藜麦)、薯类(红薯、山药、芋头)、豆类(红豆、绿豆、鹰嘴豆)以及新鲜水果。

低质量碳水化合物(“坏碳水”)几乎只提供热量,营养密度低,且往往伴随高油、高盐或高糖,主要包括油炸薯类、糕点饼干、含糖饮料等。

至于精制米面(白米饭、白面条),它们的升糖指数确实较高,但好消化、肠胃负担小,粗细搭配才是正道,如果全部换成粗粮,反而可能引起腹痛腹胀;可以在白米饭中掺入三分之一的糙米或燕麦,或用红薯、玉米替代部分主食。

按照《中国居民膳食指南》的建议,成年人每天应摄入谷类食物200克至300克,其中全谷物和杂豆类50克至150克,薯类50克至100克。

除选对碳水化合物外,还可以优化进食顺序,搭配均衡饮食。建议按照“先喝汤/水→吃蔬菜→吃蛋白质(肉蛋奶)→最后吃主食”的顺序进餐。这能有效延缓葡萄糖吸收速度,减少胰岛素分泌,从而抑制脂肪堆积和水肿发生,降低糖化反应风险;同时,减少高盐、高油饮食,多喝水、规律作息,避免多重因素叠加加重面部浮肿和皮肤问题。

在许多医生看来,“碳水脸”是一个贩卖焦虑的伪概念。碳水化合物本身没有“原罪”,米面滋养了无数代人的舌尖与身心,承载的是人间烟火气,错误的饮食习惯才是颜值与健康的“隐形杀手”。真正的健康是科学地吃、坦然地活,在每一餐中找到与自己身体相处的最好方式。

王楚钦任国乒男队队长

新华社北京6月2日电 记者2日从中国乒乓球球队获悉,王楚钦已任国乒男队队长,梁靖崑任副队长。

“期待王楚钦能够传承起队长的责任与使命,接好马龙队长的接力棒。”国乒男队主教练王皓说,“这既是荣誉,更是责任,也是一种担当。”

在上个月结束的伦敦世乒赛团体赛上,中国队在男团决

赛中以3:0击败日本队,实现该项目12连冠。王楚钦在本届赛事其出战的10盘比赛中保持全胜战绩,当选赛事最佳男运动员。梁靖崑在半决赛和决赛中接连上演翻盘好戏,力克法国队艾利克斯·勒布伦和日本队张本智和。

在国际乒联1日公布的最新一期世界排名中,王楚钦稳居男单第一,梁靖崑排名第26。

暑日寻凉,一站式慢游山河

新疆、东北、西藏专列,6月全线出发

长沙晚报6月2日讯(通讯员 汤志强 全媒体记者 郑湘平)盛夏将至,避暑正当时。“长沙晚报报”旅游专列6至7月多团期火热出发,精选新疆、东北、西藏三大夏日顶流旅行方向。本次专列配备潇湘号、大河之南、普通绿皮火车三款车型。

新疆全景18日游

出发团期:6月22日、6月26日、7月11日、7月22日,4999元起。

行程依次抵达兰州、吐鲁番后再登临乌鲁木齐天山天池;驰骋伊犁那拉提空中草原,邂逅雪山与花海同框的唯美景致;环游博州赛里木湖,深入喀什,观赏白沙湖昆仑倒影;游走莎车老城,穿越千年西域文明;畅游库车,穿越独库公路南段,观赏红色峡谷,在库尔勒对望塔克拉玛干沙漠的千年胡杨。

东北全景大环线15日游

出发团期:6月15日、7月12日,2999元起。从长沙家门囗始发,一路向北慢游东北,全程节奏舒缓轻松,沉浸式打卡北方盛夏美景。

行程前两天整装起航,一路向北奔赴东北;第三天登临山海关,第四天畅游盘锦红海滩、湿地苇海;第五天打卡哈尔滨中央大街等城市地标;第六至七天深入漠河北极村,打卡

中国最北系列景点;第八至九天驰骋呼伦贝尔大草原,游玩二卡湿地、满洲里国门、套娃景区、猛犸象公园,感受中俄边境风情;第十至十一天登顶长白山,一睹天池绝美风貌;第十二天到访丹东,游览鸭绿江断桥、中朝友谊大桥,乘船游江、逛安东老街;第十三天游览沈阳故宫、少帅府,感受盛京古韵,随后返程结束全程旅程。

西藏全景12日纯玩有氧专列

出发团期:6月20日、6月29日、7月8日、7月22日,3999元起。全程采用高原有氧列车出行,阶梯式进藏循序渐进,有效缓解高反不适,纯玩出行无套路。

旅途串联拉萨、林芝、山南三大核心区域,穿行雪山冰川、森林峡谷、草甸湖泊与千年古寺之间,全方位领略雪域高原的自然奇观与人文底蕴。

目前线路已全面开启线上线下同步预订,长沙晚报“一起阅山河·文旅驿站”可获取详细行程资料。

咨询报名:18569532733(玲子)、18570381536(小李)

线下报名地址:长沙晚报一起阅山河·文旅驿站(晚报大道267号东门1楼)



责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/肖应林



三湘名医在线