

女儿日记, 助安化农民环跑中国一万公里

文: 今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 通讯员 刘军麒 供图: 受访者

220多天, 18个省市区, 200多个县, 11600余公里……这个春节, 益阳安化籍农民邓良华奔跑的身影成为中国“跑友圈”的热点。

他为什么要环跑中国一万公里? 是什么支持他如此坚持不懈? 2月25日, 在长沙贺龙体育馆, 记者见到了刚从湘潭跑来的邓良华。46岁的他个子不高, 但精神十足地向记者讲述了环跑背后的故事。



扫一扫, 为奔跑者点赞

01

“要等几个月才能见到爸爸”

女儿日记

要等几个月才能见到爸爸, 好寂寞啊! 没有人陪我出去玩, 带我去游泳, 真的好舍不得啊! 我想要他不走, 可是我不能说出来, 因为他有梦想。我只能说爸爸加油!

2017.07.16



在长沙, 邓良华还跑去了橘子洲头。

益阳市安化籍农民邓良华24年前去广东省潮州市打工, 之后和老乡仇红菊结婚生子, 在潮州安了家。

多年来, 邓良华一直坚持跑步, 在参加过几次马拉松赛之后, 便萌生了一个念头: 花上半年到一年的时间, 环跑中国一万公里!

“这么做, 是想带动更多人参与到跑步这项运动中来, 也是为了宣传家乡安化的黑茶。”邓良华说。

2017年正月, 邓良华把自己的想法告诉了妻子仇红菊, 仇红菊既吃惊又担心: “一万公里这么远, 也没有人陪着你, 万一路上摔个跤、生个病都没人照顾。”但邓良华再三保证自己会注意安全。仇红菊一想, 这是丈夫的梦想, 应该支持他。于是, 仇红菊松了口气, 还给他买了一堆钙片。

夫妻俩有两个孩子, 大儿子邓继荣已经17岁, 小女儿邓佳缘12岁。仇红菊说, 丈夫跟孩子感情非常好, 业余时间总是在陪孩子。听说父亲要离家这么久, 两个孩子都很舍不得。

7月16日, 邓良华离开潮州, 前往老家安化, 那是他一万公里环跑的出发点。这天, 一家人一起吃了饭, 女儿邓佳缘挂念父亲, 给他拍了很多照片。也就是从这天开始, 邓佳缘通过一款手机日记APP软件记录下了自己的心情, 日记背景音乐是筷子兄弟的《父亲》。

02

“爸爸在我心中, 是伟大的英雄”

女儿日记

爸爸为了梦想, 忍受着痛苦, 可是他从来没有说过“疼”这个字。有一次, 爸爸发了几张脚磨出泡了的图片, 我们看了好心疼。他的脚磨成这样, 都还坚持着跑步。想想, 如果换成我们的脚磨成这样, 肯定会喊疼。可是爸爸却没有, 而是坚持跑步。所以爸爸在我的心目中是最伟大的英雄。

2017.08.06



邓良华到达长沙时, 有很多跑友陪跑。

出发后, 邓良华才真正意识到, 一切并没有自己想象中的那么容易。

第一个月, 他从安化县城出发, 一手拿着“全民健身, 万公里跑”, 一手拿着“天下黑茶, 神韵安化”两面旗帜, 向湖北、重庆等省市出发。虽然之前参加过一些马拉松比赛, 但现在每天至少跑五十公里的路程, 相当于每天跑一场马拉松, 还是让他有些不适应。脚底长满了水泡, “有时候袜子、鞋子都被染红了”。

仇红菊告诉今日女报/凤网记者, 丈夫不喜欢主动向她提起路上的

心酸和委屈, 但又是一个实在人: “我问他才说。”于是, 磨了满脚的水泡、有时候没饭吃、遭到围观群众的不理解……邓良华遭遇的这些困难, 让家人既佩服, 也格外心疼。

但仇红菊也无奈, 自己远在千里之外, 虽然跟丈夫每天都视频, 但也给不了他实际性的帮助。幸好, 每每这时, 女儿就会鼓舞几分钟, 通过手机APP给父亲写一些鼓励的话。“我老公很疼女儿, 他说, 只要看到女儿的鼓励, 自己浑身上下就充满了干劲。”仇红菊说。

03

“以后再也不要踩爸爸脚了”

女儿日记

想起爸爸穿着纱衣, 腿上绑着沙袋, 从家跑到人民公园的那次跑步。爸爸脚又酸又痛, 脚趾甲都快掉了。那时候我还小, 觉得很好玩, 就踩了一下爸爸脚。爸爸疼得都快要掉眼泪了, 可是爸爸没有骂我。后来, 妈妈告诉我, 以后不要再踩爸爸了, 因为爸爸脚很痛。

2018.01.28



邓良华环跑记录。

也许有人会好奇, 一个农民出身、普普通通的打工仔是怎么走到长跑这条路上的?

“我从小就有个武学梦。”邓良华说, 自己曾在27岁那年去过河南少林寺参观, 很羡慕少林寺朝气蓬勃、热血沸腾的氛围。于是, 他打算把自己的梦想和目标放在跑步上, “练武是错过了, 跑步却不迟”。

那时候, 邓良华是一名印刷厂的工人, 每天吃完晚饭休息一小时后, 他就开跑了。从5公里、10公里、20公里……路程在一点点增加。有人不理解, 对仇红菊说: “你老

公去跑步有什么用? 还不如去加班, 能赚点加班费。”

听到如此言论, 仇红菊很不舒服。她常常这么反驳: “你不要以为跑步没用, 我老公的关节炎还有风湿都改善了很多, 身体变健康了, 这才是最重要的。”慢慢地, 类似的言论就消失了。

后来, 邓良华开始尝试穿纱衣、绑沙袋跑步, 初次尝试就让他掉了好几个脚趾甲。“当时他也没跟我们说, 我女儿不懂事, 去踩了他的脚, 我们才知道他的脚趾甲掉了。”仇红菊说, 从这以后, 女儿再也没有踩过父亲的脚。

04

“我好想陪爸爸过年”

女儿日记

今天我和妈妈、哥哥、舅舅去奎溪接爸爸, 看到爸爸我心情好激动。我们一起吃了饭, 拍了很多好看的照片。我和妈妈陪了爸爸一晚上后送他去起跑点, 我们坐车跟着爸爸一段路后就下车了, 我和妈妈看着爸爸的背影, 直到看不见。明天就过年了, 妈妈和我好想陪爸爸过年, 可是那样开支太大了。爸爸加油! 我们等着您回来!

2018.2.14



邓良华一家。

今年2月14日, 邓良华跑过距安化县城30公里的奎溪镇, 这离他上一次从安化起跑, 已经过去7个月了。此时, 仇红菊已经带着两个孩子从潮州回安化老家马路镇: “他不在, 我一个女人, 水龙头坏了都要找人修, 所以决定回安化定居。”因此, 当邓良华路过奎溪镇时, 一家人都从马路镇赶来, 在路边为他欢呼鼓劲。

但邓良华并没有回家, 只是和家人就近一起吃了饭。仇红菊和女儿陪了他一晚上, 第二天, 他又出发了, 接下来要跑的是新化县、娄底市、韶山、湘潭、长沙。那时距离大年三十只有一天。

这也是邓良华第一次没有和妻儿一起过年, “过年的时间, 明年还有”。其实, 这时候的邓良华跑过的距离已经不止一万公里, 但他想继续挑战自我。

好在沿途都有热心跑友, 给他送去了许多温暖。比如, 当邓良华2月25日从湘潭跑到长沙时, 长沙热跑团团团长熊岸阳和几名队员就陪他从贺龙体育馆跑到了长沙大学。还有一些热心跑友给他捐钱。

这个春节, 仇红菊带着孩子在娘家过, 娘家网络信号不好, 她和老公不能视频, 只好打电话, “过年期间, 他每天都要给我打两个电话, 常常是休息或者吃饭间隙, 他很关心我们这个年能不能过好”。

2月27日, 在长沙宁乡市跑完50.82公里后, 邓良华发了一条朋友圈。随后, 他告诉今日女报/凤网记者, 预计3月4日, 他将回到自己的家乡——安化县马路镇, 结束“环跑中国一万公里”的行动。他说, 接下来, “我要好好休息一段时间, 多陪陪家里人, 不然我女儿又要说我不讲信用了”。