

凉山姑娘创中国女子万米11年来最佳成绩 何巫呷：用奔跑改变自己的命运

青春新榜样

封面人物大型系列报道

华西都市报·封面新闻记者 周翼

2022年,对何巫呷来说,将是意义非凡的一年。

当地时间4月29日,何巫呷在美国斯坦福大学举行的Payton Jordan Invitational(佩顿·乔丹田径邀请赛)女子10000米比赛中,以31分46秒51夺冠并刷新个人最好成绩,创本赛季亚洲最佳。这一成绩也是中国女子万米11年来的最佳成绩。

而在不到半个月前的4月15日,何巫呷以15分28秒81打破了Bryan Clay Invitational赛会纪录,创中国女子5000米项目近10年第三好成绩。北京时间5月17日,何巫呷在接受华西都市报、封面新闻记者专访时说:“我想让父母以我为傲,我想用奔跑改变自己的命运。”



何巫呷在训练中。

曾一度产生过放弃的念头

说到中国长跑,很多人印象中,似乎只有上世纪90年代称霸世界万米舞台的王军霞和雅典奥运会夺得女子10000米冠军的邢慧娜。

何巫呷是谁?这个今年24岁的彝族姑娘是土生土长的四川凉山盐源县人,国家长跑运动员。

“入圈”中长跑是因为她的父亲,“因为我父亲是退伍军人,我小时候父亲就很支持我从事体育之类的活动。”何巫呷告诉记者,“我初中的时候是打篮球的,当时是校队的成员,后面因为意外受伤,家里人就不让我打篮球,慢慢地受身边朋友的影响,就去练跑步了。”

2014年,何巫呷正式开始练田径。中长跑之路并非坦途,常年枯燥乏味的训练,也曾让她一度产生过放弃的念头。“而且想放弃的次数很多,每当成绩上不去,训练或者比赛期间受伤,取得的比赛成绩不理想时,就有这种念头。”何巫呷表示,“但让我坚持下去的理由始终如一,我想让我父母过上好的生活,我想让父母以我为傲,我想改变自己的命运。”

不认为自己是“天赋型”选手

“开跑”后的何巫呷,很快就展示出天赋,接连打破了四川省中学生女子1500米、3000米纪录。2018年,她在上海马拉松赛上以2小时54分6秒的成绩跑完全程。

2020年进入四川省田径队后,何巫呷在韩刚教练的指导下训练。2021眉山仁寿半程马拉松,何巫呷以1小时12分49秒的成绩夺得女子组冠军,并创下了“仁马”女子组纪录。一周后,她在徐州马拉松以2小时42分35秒完赛。

在2021年4月24日的北京半程马拉松中,何巫呷以1小时12分28秒的成绩获得亚军,刷新个人最好成绩的同时,也刷新了四川女子半程马拉松纪录;同年9月20日,在第十四届全运会中,何巫呷以32分40秒52为四川队夺得女子10000米季军。



何巫呷和教练李犁。

不过,初露锋芒的何巫呷,却并不认为自己是“天赋型”选手,“好的成绩一定是来源于科学刻苦的训练。”在她看来,有好的老师和团队帮助,才是她能够不断冲击更好成绩的原因。

希望能站在下届奥运会赛场上

这次以个人最好成绩创本赛季亚洲最佳,并创下中国女子万米11年来最佳成绩后,何巫呷迅速进入公众视野。在“跑圈”,甚至知道“何巫呷是谁”以及“这个名字怎么念”的人都颇为自豪。而在此之前,世界田联官网数据库上,才刚刚把编号为14714417运动员的名字从“Wuxia He”改正为“Wuga He”。

“跑到终点时,自己都还没反应过来,教练走过来拥抱了我,说跑得太好了,我才反应过来。”回忆起当时完赛的情形,何巫呷说:“自己都不敢相信。”

除了教练,何巫呷第一时间把这个喜讯分享给了父母,“当我跟父母通

话的那一刻我哭了,觉得自己努力的一切都值得了。”

易居马拉松俱乐部的官方微信公众号中写道:“回顾最后两圈,是最美跑者的舞蹈,这位从中国四川大凉山走出来的彝族姑娘,沉浸在个人的表现中,甚至没有紧绷的肌肉。最高超的竞技者通常也是最高明的表演家,一切流畅如风吹麦浪,令人赏心悦目。”

接受记者专访时,何巫呷正跟随李犁教练,在美国亚利桑那州图森进行集训,备战亚运会。

在李犁教练的指导下,何巫呷训练的系统性与稳定性有了大幅提升,对于训练也有了更多自己的理解。

“首先是亚运会,不过现在比赛推迟了,我目前要做的,就是调整好训练状态。”何巫呷称,从长远目标来讲,“希望我能站在下届奥运会赛场上。”

让青春力量激荡,让青春正气昂扬。

封面新闻长期面向全社会,公开征集“你心中的青年榜样”人选。

哪些向前奔跑的身影曾感动过你?

快来给我们推荐吧!

推荐方式 欢迎通过封面新闻APP的爆料平台,推荐你心目中能够代表中国力量的青年榜样;与此同时,也可以在封面新闻微博、微信等平台的相关稿件下方留言,欢迎向我们推荐。

推荐标准 ①年轻:14-40周岁。②正能量:热爱祖国、热爱人民、热爱社会主义。③责任感:遵纪守法,品德高尚,甘于奉献。④创新力:勤于学习,善于创造。⑤引领风潮:在本职岗位上取得突出成绩,具有良好的社会影响。

知冷暖

成都市区天气情况

今日	明日
19-27℃	20-25℃
阴天间多云有小雨 偏北风3-5级	阴天有分散小雨 偏北风1-2级

省内主要城市今明两日天气

马尔康	小雨	10-23℃	小雨转中雨	11-23℃
康定	小雨	10-15℃	小雨	10-16℃
西昌	中雨转小雨	17-25℃	小雨	18-25℃
攀枝花	小雨转中雨	20-30℃	小雨转中雨	22-30℃
广元	阴转小雨	17-26℃	中雨转小雨	17-23℃
绵阳	阴转小雨	19-26℃	小雨	18-22℃
遂宁	多云转中雨	19-25℃	小雨	18-22℃
德阳	阴转小雨	19-26℃	小雨转阴	18-24℃
雅安	小雨	18-25℃	小雨	18-25℃
乐山	小雨转阴	19-26℃	小雨	19-25℃
眉山	小雨转阴	19-26℃	小雨	18-24℃
资阳	阴转小雨	19-25℃	小雨	18-24℃
内江	小雨	19-25℃	小雨	19-24℃
自贡	小雨	20-25℃	小雨	19-24℃
宜宾	小雨	20-23℃	小雨	19-24℃
泸州	中雨转小雨	19-22℃	小雨转中雨	19-23℃
南充	阴转中雨	19-25℃	中雨转小雨	18-22℃
广安	小雨	18-23℃	中雨转小雨	19-21℃
巴中	阴转小雨	18-27℃	小雨	17-22℃
达州	阴转小雨	18-23℃	中雨转小雨	18-22℃

同呼吸

25日空气质量

成都(17时)
AQI指数 63 空气质量:良
优:攀枝花、泸州、绵阳、广元、遂宁、内江、西昌、康定、马尔康
良:德阳、乐山、广安、达州、巴中、雅安、宜宾、南充、眉山、资阳、自贡

26日空气质量预报

成都主城区
AQI指数 30-60
空气质量等级:优或良
成都平原部分城市为优或良;
川南部分及川东北部分城市为优或良;
盆地其余城市为优或良;
攀西地区和川西高原大部城市为优或良;
全省首要污染物以臭氧为主。
(数据来源:各地生态环境部门官网)

5月27日起 四川下调新冠病毒核酸检测和 抗原检测价格

华西都市报(记者 杜江茜)5月25日,四川省医疗保障局、四川省应对新型冠状病毒肺炎疫情应急指挥部医疗救治组印发《关于调整新型冠状病毒核酸检测和抗原检测项目价格的通知》,自5月27日起,全省公立医疗机构统一下调新冠病毒核酸检测和抗原检测价格,其中新冠病毒核酸检测单人单检价格降至每人份不超过16元,多人混检价格降至每人份不超过3.5元;新冠病毒抗原检测总费用降至每人份不超过6元。单纯进行新冠病毒核酸或抗原检测的,公立医疗机构不得收取挂号费和门诊诊查费。

新冠肺炎疫情发生以来,四川采用价格联动、限价挂网等措施,持续降低检测产品价格,动态调整检测项目价格,已先后六次下调核酸检测价格,不断减轻群众检测费用负担。