

“抗癌凯哥”笑傲马拉松赛场

市民王凯用跑步与癌症抗争 半年参加了4场马拉松赛事



王凯(前)参加青岛马拉松。



王凯

“请不要相信，胜利就像山坡上的蒲公英一样唾手可得，但是请相信，世上总有一些美好值得我们全力以赴，哪怕粉身碎骨。”这段央视足球评论员贺炜在2022年世界杯上的解说，激励着王凯在抗癌路上继续奔跑。4月21日，青岛马拉松比赛现场，一位身穿印有“抗癌跑者”字样运动服的参赛者引人关注，他就是王凯。

得知了王凯的情况，医生给他开了一个“方子”，“你现在要做的就是提高自己的免疫力，让自己强壮起来，有了免疫力，好细胞就能重新占领高地，身体康复得会越来越快。”医生的这番话让王凯重燃希望，灰暗的生活再次升起一轮太阳。

回到家中的王凯每天出门锻炼，化疗的毒副作用让他的免疫系统处于崩溃的边缘，身体虚弱无力，爬楼梯会累得气喘吁吁。王凯说，“我不能让自己丧失斗志。”就这样，从快走慢跑再到正常跑，王凯的身体一天天好转起来。“每次至少跑10公里，一般一周3次。”这是王凯给自己定下的目标，这几年的每个清晨，从体育馆到风河大坝，留下了王凯的足迹与汗水。

半年参加4场马拉松赛事

王凯调整了自己的饮食结构与生活习惯，制定了运动计划，除了跑步还有力量训练，效果非常明显。“身体感觉有劲了，脚步也不沉了，最重要的是每天精神饱满，很快乐。”王凯说，跑步不仅给他带来了乐趣，也让他有了动力。就这样跑着跑着，他竟然可以参加半程马拉松比赛了。

2023年10月，王凯首次参加马拉松赛事，跑完了自己的第一场半程马拉松比赛。冲线的那一刻，他坚定了自己的信念：他要继续跑下去。2023年11月，王凯参加了南昌马拉松。今年3月，他又参加了石家庄马拉松。乐观向上的王凯会将自己跑步抗癌的过程以视频的形式发布在自己的账号上，关注他并被她感动的

人越来越多。在今年的石家庄马拉松比赛中，跑进20公里后王凯身体达到了极限，双腿进入了机械运动状态，全靠意志力坚持。“当时我不断默念，王凯你不能停，你要坚持。”王凯说，一位关注他很久的粉丝在路边大喊：“凯凯加油，你是最棒的！”这声呐喊给王凯注入了感动与能量，让他坚持着并冲向终点。

王凯说，“马拉松考验的不是速度或力量，它磨炼人的意志，我喜欢坚持到最后的那股韧劲。”多年的抗癌路，王凯用脚步丈量出生命的宽度，他的故事也激励着无数人。

把自己的故事讲给女儿听

去年11月的南昌马拉松，对于王凯来说具有特殊意义，正是4年前的11月他确诊癌症。王凯告诉记者，每一次马拉松，对他来说都是一次生命的记录。

回忆这半年参加马拉松比赛的经历，王凯说，有泪水有感动，也曾想过放弃，但他仍决定继续跑下去。“我的女儿现在还小，我想通过我的经历，让她明白，生命中遇到的任何困难都不可怕，只要自己永不言弃、尽力而为。”王凯说，从患病到治愈再到康复，他想将自己的经历化作一堂宝贵的人生之课送给女儿。

为了让女儿同样感受运动的快乐，今年的石家庄马拉松和刚刚结束的青岛马拉松，王凯都带着女儿参加。看着女儿边跑边笑的脸，王凯感受到生命的阳光将自己照得全身暖洋洋的。“等她慢慢长大，我会把自己的故事讲给她听，我想她也会为我骄傲吧。”王凯说。

与病魔斗争的勇士

“抗癌凯哥”王凯用奔跑的脚步书写着生命的奇迹，他一边与病魔抗争，一边在赛道上挥洒汗水，每一次奔跑，都是对生命的渴望和对未来的憧憬。

4月21日，青岛马拉松的赛道上，王凯步履矫健。他说，“这是我半年来的第4场马拉松，相信自己一定能坚持到底。”王凯眼神坚定，声音洪亮，让人很难相信4年前他曾与死神较量，手术后曾瘦得“皮包骨头”，连走路都成问题，更别提跑步。

2019年6月，王凯的母亲查出癌症，一家人想尽一切办法为老人治病。然而祸不单行，同年11月，就在照顾母亲的过程中，王凯也查出了结肠癌。“因为已经陪同母亲抗癌5个月，对治疗癌症的方法我已经心中有数，所以得知这个消息时并没有一蹶不振，我告诫自己要积极配合治疗。”幸运的是，医生告诉王凯，他被确诊为中期结肠癌，还有很大的治疗康复空间。想到为人夫、为人子、为人父的责任，王凯选择直面病魔，做一个挑战困难的勇士。

每次至少跑10公里

“以前我经常暴饮暴食，不爱动，想让我跑步更是不可能。”王凯说，他查阅了很多资料得知，常坐不动、暴饮暴食是结肠癌的元凶。手术很成功，但是术后康复让王凯一度崩溃。“手术后我曾瘦得‘皮包骨头’。”看着镜子里的自己，王凯不敢流泪，也不敢去见躺在病床上的母亲，更害怕被妻子看见自己难过的样子。

人物名片

王凯

年龄:38岁
身份:青岛马拉松爱好者

“马拉松考验的不是速度或力量，它磨炼人的意志，我喜欢坚持到最后的那股韧劲。”

你有故事，请联系我们
早报热线:82888000

讲述

咬牙跑出奇迹

生命在于运动还是静养？这是一个颇具争议的话题，英格兰杂志《BMJ》的一项研究为我们揭示了答案。这项研究通过严谨的对照实验，详细记录了参与者的运动次数和强度，并对其进行了深入分析。结果显示，那些每天坚持适量运动的人，其死亡风险竟然降低了50%至60%，令人惊讶的是，即使每天只进行一小时的轻度锻炼，死亡风险也能降低40%。

王凯说，他很享受运动的过程，跑得开心、快乐，跑完后再跟上力量训练和科学健康的饮食，让他的身体越来越健康。除了喜欢跑步，王凯还是足球迷，在之前那段灰暗的日子，是足球评论员贺炜的精彩解说词鼓励了他，让他有了积极面对一切困难的心态。“生活不可能像你想象得那么好，但也不会像你想象得那么糟。我觉得人的脆弱和坚强都超乎自己的想象。有时，我可能脆弱得一句话就泪流满面；有时，也发现自己咬着牙走了很长的路。”如同贺炜在解说中引用的莫泊桑名言一样，对于王凯来说，他咬牙跑过的路，已经给了他一个奇迹。