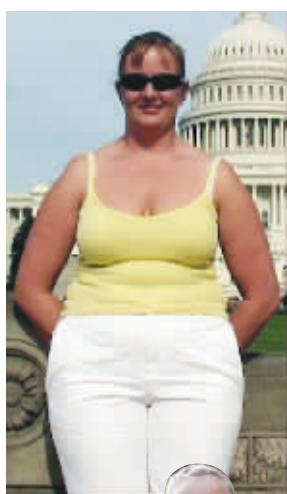
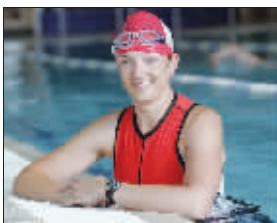


## 持之以恒,一切皆有可能

# 她曾憎恨体育,还是个胖子、旱鸭子 现在,她要参加铁人三项



昔日胖妹,今天的运动健将



你相信“憎恨”体育运动的胖“旱鸭子”会在短短数月间摇身一变,成为骑车、游泳、跑步样样皆能的铁人三项运动员吗?

37岁的英国女教师梅拉妮·吕丁用实际行动向世人证明,一切皆有可能。

### 成功“变身”

吕丁是北安普敦郡韦灵伯勒地区一名教师。她身高1.78米,体重一度严重超标,连超大号牛仔裤都穿不上。意识到身材严重走形后,吕丁决定通过跑步减肥。

她并不满足于在跑步机上锻炼,而是到户外运动。坚持4个月后,吕丁减重约25.4公斤。初见成效后,吕丁继续跑步,又减轻了四分之一体重。为寻找“更有趣”的方式挑战自我,吕丁加入三项全能俱乐部。

学会自由泳后,她离开游泳池,在当地湖泊中训练。尽管湖水冰冷刺骨,吕丁也不退缩。后来,教练建议她参加世界铁人三项锦标赛,但在吕丁看来,这简直是天方夜谭。

### 难以置信

没想到的是,吕丁竟然

成功在35岁至39岁年龄组代表队内争得一席之地,将代表英国参加9月份在澳大利亚举办的黄金海岸世界铁人三项锦标赛。

得知获得参赛资格后,我感觉棒极了。我已经从一名肥胖者变成现在的我。”英国《每日邮报》19日引述她的话说。

吕丁说:“我曾经又瘦又高,但青春期后开始发胖。最后,我连16号牛仔裤都穿不下。”

“我曾和体育势不两立,总是一个人玩曲棍球。因为除了它,我对任何体育运动都不感兴趣。如果从前你说我会成为三项全能运动员,我一定觉得这简直荒诞可笑。”

为能在世界铁人三项锦标赛上取得好成绩,吕丁正加紧训练,每周训练14小时。由于是一名全职教师,她经常清晨5时起床进行自行车和跑步训练,之后再去上班。

### 精神动力

吕丁说,她的强大精神动力来自于英国抗癌女斗士简·汤姆林森。

汤姆林森在身患绝症的

情况下,为慈善事业多次参加长跑及自行车比赛,筹款超过150万英镑(约合250万美元)。她曾在伦敦参加3次马拉松赛和2次铁人三项赛。此外,她还骑自行车横穿欧洲、美国及非洲。

吕丁说:“汤姆林森在接受化疗的同时参加铁人三项比赛。我想,如果她都能做到,我也一定可以。很多次,我感到筋疲力尽,尤其是我还有全职工作。但是,我坚持住了。我和教练配合得也很好。”吕丁告诉记者,丈夫马克是她坚实的后盾。

她说:“马克为我而骄傲。他才是头号明星。没有他,就没有我的今天。这些年,马克一直支持我,做我的坚实后盾。不少铁人三项运动员不能得到丈夫理解。我真是太幸运了。”

铁人三项俱乐部总经理乔治·贝斯说:她(吕丁)从游泳新手变成世界级运动员,这可真棒,也印证了她付出的巨大努力。加入俱乐部以来,吕丁的生活方式发生了巨大改变。她努力锻炼身体,同时也变得更加健康、幸福。”

燕玄(新华社供本报特稿)

## 他发明的彩泡泡可飘15分钟不破

吹泡泡是每个孩子童年都喜欢玩的游戏,可是,你吹过彩色泡泡吗?美国一位发明家历时15年发明了世界上第一种彩色泡泡。这种泡泡可以在空中飘扬15分钟才渐渐消失。美国明尼苏达州圣保罗市的提姆,耗费个人资产300万美元,终于率先研发出世界上第一种彩色泡泡。

提姆发明的彩色泡泡,除了有颜色外,其他看起来和普通肥皂水吹出的泡泡没什么两样。不过提姆透露,他发明的泡泡水中加入了一种特殊染料,能让泡泡呈现出不同的颜色,并且在飘浮的过程中,随着气温、压力、风力等对泡泡的影响,颜色渐渐褪去。提姆表示,他发明的彩色泡泡比普通泡泡持续的时间长,可以在空中飘浮15分钟再慢慢消失。美国科学杂志《大众科学》周刊授予提姆的彩色泡泡2005年新发明之“特等奖”。

目前,提姆的彩色泡泡已经在美国市场上销售,两瓶泡泡水售价为15美元。提姆表示,目前包括英国在内的许多国家已表达了愿意进口这种彩色泡泡的愿望。过不了多久,这种彩色泡泡将能在全世界各地售卖。

国际在线



彩色泡泡



凯鸣隽府  
挹江门旁·小桃园畔·静巷洋房

## 81岁的梧桐树下,是回家的路

### 挹江门旁,小桃园畔,静巷洋房

■挹江门旁,小桃园畔,主城核心低密度电梯洋房 ■90%以上户型配入户花园,风景一路延伸至家 ■82-180㎡全一线大户型,关照各美家庭生活所需 ■电梯多层,颠覆传统居住模式,别墅级入住体验



大发集团  
DAFA GROUP  
中国房地产百强企业

小桃园低密度·多层电梯洋房 TEL/025+58500088

主城核心传统产品,明城楼下风景洋房,与狮子山,绣球公园,小桃园公园为邻,占据城市精华地段,户户配入户花园,延伸生活品质  
接待中心/南京市热河南路21号 投资商/大发集团 开发商/南京凯鸣房地产开发有限公司 全程营销/E-HOUSE CHINA

