

36岁始练长跑,三年三破纪录 羊小军:跑马最快的浙江人

本报记者 傅颖杰 共享联盟·磐安 张黎明 杨莹萍 陈紫婷

11月22日早晨,天空时有小雨,磐安县二中操场积水的塑胶跑道上,活跃着一道略显孤独的身影。

他是羊小军,浙江跑友圈鼎鼎有名的“羊神”。

2天前的2022杭州马拉松赛事上,羊小军跑出2小时22分11秒的成绩。据浙江省马拉松及路跑协会副会长潘华群介绍,羊小军刷新了他自己2年前创下的浙江人跑马拉松的纪录,比老纪录快了足足23秒。

36岁开始接触长跑,41岁打破浙江人跑马拉松的纪录,2年后再破自己的纪录,已经43岁的羊小军说,他有两个愿望,一个是跑进2小时20分钟,成为国家健将,另一个,就是把浙江人跑马拉松的纪录再提升一些。

只有适合自己的才是最好的

相比本名羊小军,跑友们更喜欢叫他“羊神”,足见其“江湖地位”。

其实,“羊神”可能有点天赋,但年轻时候不仅不神,甚至都有点“废”了。

羊小军来自山城磐安,一个满是苍翠大山和清新空气的地方。高中以前,羊小军主要待在老家仁川镇天马村,那时候的体育课堂很少会教你怎么跑步,同学们在上放学路上追逐嬉戏,锻炼了最基本的体能。

高中毕业后,羊小军参军,5年的军旅生活,诸如5公里负重越野,羊小军都完成得没有什么压力。

直到退伍回乡,羊小军和妻子在磐安县城经营了一家鞋店,早7时开门晚10时关门,两点一线间的平凡生活,让羊小军几乎忘了什么是运动。

“夫妻店,人一刻走不开,在店里除了看电视打电脑游戏,什么也做不了。”羊小军说,长年累月地看店,他感觉身体快废了,腰酸背痛,有一段时间甚至开始厌食,站也站不住,坐也坐不住,“身体已经明显处于亚健康状态了。”羊小军说。

怎么办,羊小军选了个最简单的锻炼方式——跑步。

那是2015年的一个冬天,他36岁,大女儿也已经11岁。那天他在操场上,只坚持了五六圈就跑不动了。“跑完出了些汗,感到特别精神。”羊小军说。

只是一开始,羊小军哪里知道跑步还有那么多讲究,即便穿着一双布鞋就去操场上转圈圈了,结果后来肌肉拉伤

了,才知道运动鞋有篮球鞋、跑步鞋、徒步鞋、竞速鞋等等之分……他看电视上,那些非洲运动员跑步后撩腿抬得很高,跑起来很漂亮,他也去学,结果又把膝盖上的髌骨拉伤了,休息了1个多月……

“只有适合自己的,才是最好的。”羊小军意识到之后,改变了自学的方式,他关注了几个专业教练跑步的微信公众号,研究并逐步调整自己的跑姿。

“一开始我的步幅是1.3米到1.4米,步频199到200,意思就是我每一步跨出,大约1米3,我一分钟能跑200步左右。现在,我的步幅基本控制在1.6米左右,步频190次。变动还是挺大的。”羊小军说,跑步让他身体素质越来越好,近几年,他很少生病。

2020年11月8日,在衢州开化举办的钱江源马拉松赛事上,羊小军以2小时24分20秒的成绩,打破了保持34年的浙江人马拉松纪录,成为有记录以来马拉松跑得最快的浙江男人。此前,这个纪录由曾启顺在1986年的北京马拉松上创造,曾启顺的成绩为2小时25分12秒。

随后,羊小军又在同年的杭州马拉松上,以2小时22分34秒的成绩再破纪录。直到最近,2022杭州马拉松鸣枪开跑,羊小军又跑出2小时22分11秒的成绩,比老纪录足足快了23秒。

屡战封“神”,羊小军的实力有目共睹。

一年到头生活围着跑步转

羊小军跑马拉松的最佳成绩,只有一年曾进入全国前100名,大概排在第80名左右,但作为一名业余选手,羊小军对跑步的热爱与专注,足以让我们惊叹。

羊小军一天的作息基本上是这样的:5时30分起床,8时前送孩子上学后到操场,热身后再跑1小时以上,约18公里。跑步中途不停顿,跑完后做拉伸、按摩让肌肉放松,然后回家吃午饭,午休至少2小时,晚10时前准时睡觉。

生活中的羊小军极其自律,很少碰烧烤和油炸食品,不喝酒不抽烟,严格控制饮食,注重摄入富含优质蛋白的鱼、蛋、牛奶及各类蔬菜、水果等。

一年365天,除非不可抗力,磐安县二中的开放式操场上,总能看见羊小军的身影。

磐安跑友历老师告诉记者,经常看



▲磐安跑协的墙上,有一半奖牌是羊小军的。共享联盟·磐安 陈强 摄

▲羊小军在杭马比赛中。 本人供图

到羊小军在操场上孤军奋战,“碰上刮风下雨,我们一般人室外锻炼基本就暂停了,但他从来不停,甚至暴雨下雪,都照常训练。”

厉老师说,有一年下雪,跑道两侧草坪上都是白皑皑一片,只有羊小军一个人穿着黑衣服在跑,像一支黑色的利箭。

“冬天我们磐安还蛮好的,跑道上很少会结冰,但如果有闪电的话,我会先停一停。”羊小军说,他家里没有跑步机,也不喜欢在地下车库跑。他认为,不被天气条件影响是作为一名马拉松选手的基本素质,因为比赛一般不可能因为天气延期。

下暴雨的时候,羊小军会在贴身短袖外,再加一件防风的外套。每次雨天跑完,他会马上脱下衣服,换上提前准备的干燥衣服,“只要身体不失温,就不会感冒。”

“有没有想偷个懒的时候?”记者问。羊小军说,消极情绪难免也有,但他会采取一些方式,比如每天发个微信朋友圈督促自己。另外,他还时常告诉自己,趁着身体年轻还能好好跑出点成绩,千万别浪费,不然将来要后悔。

“那你每天跑步的时候都在想什么?”“什么也不去想,大脑基本处于放空状态。”羊小军说,他觉得跑步是一

件让他快乐的事情,不知不觉一些烦恼也不见了。

磐安跑友吴美平记得,有一次他和羊小军去外地参赛,两人睡同一个房间,羊小军提醒他,因为第二天就有比赛,晚上最好不要洗澡了。还有吃饭,比赛前一两天和四五天,适合补充什么,羊小军也会细心提醒。另外,开车、住宿、参赛、领包,一路上羊小军对大家都有照顾。

“我们很幸运,他自己当年没人教,但会把自己试过可以用的方法毫无保留教给我们,细心指点每一个动作。”吴美平说,“羊神”从来没有给人高高在上的感觉。

这8年,羊小军的生活,几乎是围着跑步转。但跑步其实开销挺大的,比如费鞋。一两千元一双的专业跑鞋,基本跑个800公里就可以“退役”了。而羊小军手表上的APP,显示他这几年已经跑了36000公里……

出去参赛,来回油费、过路费、住宿费、报名费、餐饮费都得自己掏,运气好的话拿个名次会有奖金。不过,受疫情影响,他已经连续3年没出省参赛了,今年更是只参加了3场比赛。

“真要算账肯定是亏的,但我想,钱等我五六十岁了还能赚,但跑步竞速,只有这几年行。”羊小军家里,有好几排各式各样的奖杯,他还有几百块奖牌,被挂在磐安跑协的宣传墙上,以鼓励大家坚持跑下去。



扫一扫 看视频

赛克思液压科技股份有限公司壳体分厂厂长李化军:

在“丝毫”间打磨匠心

本报记者 周文丹

匠心@匠星

高个方脸的李化军,从外形看是个典型的山东汉子,但聊开后,你会发现他“心细如发”,每天要跟不足头发丝一半粗细的精度“死磕”。

他随性但又认死理,18年前听人一句“就业前景还行”,选择了山东技师学院数控专业;毕业后抱着试试看的心态,于2008年入职赛克思液压科技股份有限公司,凭着“拼就是了”的干劲,他14年如一日,从普通操作工干到技术大咖,成长为宁波市技能大师工作室的带头人,在刀具革新、工艺优化、机床改造、新品研制等方面提出改革改善提案220多件,为公司创造了3000多万元的经济效益,节约成本500多万元。

毫厘必争的“抢修队长”

“今天是个好日子!”记者见到李化军时,他面带喜色脱口而出。原来,十几分钟前,李化军团队刚解决了困扰他们一个多月的难题。

李化军所在的壳体分厂,主要生产液压元件的零配件,产品被广泛应用于挖掘机、水泥搅拌机、打桩机等大型设备中。“这类零配件的精度都以毫米来论,我们大多数产品的精度标准只有零点零几毫米。”李化军说,常见的零配件如摇摆座、壳体的精度通常为0.02毫米,而一根头发丝的直径是0.04至0.07毫米,也就是说还不到头发丝的一半。

“精度上的偏差会直接影响产品的品质、性能及使用场所、寿命。”他举例道,同样是摇摆座和摇摆,用在打桩机和挖掘机上的精度就不一样,有时数据只差0.01毫米,但结果迥异。

李化军和他的团队,做的就是“死磕”这零点零几毫米的误差。

一个多月前,车间遇到了一个棘手



李化军研发出国内第一把反向刮刀。

本报记者 袁佳颖 摄

的难题——按照同样工序生产出来的两批产品,精度相差0.04毫米!“工序一样、加工设备一致,甚至操作工都是同一批,问题在哪?”

设备基点点、夹具位置、热处理方式……一个多月来,按照可能性,李化军团队用笨办法逐一排查、检测、排障,再测试、比对数据。最终通过20组比对数据,他们改变热处理方式以及调整用来固定零部件的夹具工装,确保了产品的稳定性。

“工作不能将就。”这是李化军常挂在嘴上的一句话。他说,哪怕是细如头发丝一半这样的误差,在产品中也是不

允许存在的。

“游走”在刀尖的匠人

液压零部件生产中有个核心加工部件叫切削刀具,是“工业之母”机床的“牙齿”。刀具看上去简单且细小,长的七八厘米,短的也就两三厘米,但对精度的要求却极高。

原先,国内大多数高端切削刀具主要靠进口。“受制于人的感觉太憋屈了!”李化军说,液压零部件订单非标准件多,有时一个月会接到十几二十单,需要不同的刀具切削。那时,还在加工中心的李

化军就暗下决心,要自主研发能生产关键零部件的切削刀具。

机会来了!2014年底,已成为加工中心技术操作骨干的李化军,领到了新任务。因公司生产需要,他被调到工艺部,主抓工艺优化和刀具优化。

“既兴奋又忐忑。”李化军抱着试试看的想法抓研发。当时,身边不少人不看好他,觉得他连图纸都看不懂,更别提研发复杂的刀具了。但不服输的李化军又认起了“死理”,埋头苦干——

画不来专业的图纸,他就上网找教程;遇到学不懂的,他就登门找老技工、学校老师请教……记不清多少个夜晚,

他下班后“灵光一现”又折回办公室倒腾方案。

“这样的干劲,少见。”与李化军共事12年的李仁党说,即便后来升任管理岗,他依然保持刻苦钻研的劲头,经常忙到凌晨。

有一阵子,客户多次向公司反映一种“凹”字形的中空壳体螺钉孔精度不够稳定。一番研究后,李化军发现问题在于他们的锯片正向切削金属的精度不够。为了找到解决的办法,李化军吃饭时想、走路时也想,突然一个念头闯进了他的脑海:正向不行,那试试反向。说来简单,可当时国内企业都没有一把反向刮刀。

李化军敢想敢做。经过两三个月的打磨,还真被他成功研发出了国内第一把反向刮刀。“长65毫米、反向沉台直径36毫米,内孔直径22毫米……”至今,李化军还清楚记得第一把反向刮刀的尺寸。

也就是这把小小的刀具,解决了困扰业内多年的难题,也让李化军一战成名。至今,李化军开发新刀具和替代进口刀具共17种型号,为公司节约成本40万余元;改善刀具加工方案21项,提升效率10%以上。

24小时在线的“李师傅”

怀揣一颗匠心,14年来,李化军在赛克思从一名普通的数控操作员成为如今的壳体分厂厂长,从学徒成长为传帮带的老师傅。

虽然岗位有调整、称呼有变化,但李化军还是习惯别人叫他“李师傅”。“我自己一个人做不了太多事,带着大家一起努力,才能生产出更多好产品。”多年来,李化军把自己的心得和经验传授给更多的技术工人,同时引导他们开展自主学

习。

35岁的周代学,是立式加工中心车间的班组长、技术骨干,也是李化军共事11年的徒弟。周代学说,刚入职时,他一遇到问题就会找师傅,师傅也会第一时间为他答疑解惑。慢慢成熟后,受师傅引导,他也习惯了跟着学习、找答案。

对于李化军的技艺,刀具工程师牛进波也是无比敬佩。今年4月,车间在加工一批非标产品时,发现刀具很容易断裂,一把新刀只能加工七八十个产品。得知情况后,李化军一番钻研,很快就带着刀具优化思路找到了他。

“顺着李师傅给的草图和思路,我们很快研发出了一款非标复合刀。”牛进波说,可李师傅不满意,再次优化了刀具后角、强度,最终成功做出一把新刀,加工效率是原先的四倍,耐磨程度也提高了一倍以上。

在李化军任职的壳体分厂,有个不成文的规定,领导班子的电话号码都要上墙。“手机24小时开机,不管工作还是生活上的事,方便大家第一时间找到我。”李化军说。同事们因此也都笑称李化军是壳体分厂的“大师傅”“大管家”。

近年来,在以李化军为核心的技术团队的引导带动下,公司已培养了50多名数控技术能手。2021年,公司入选国家级专精特新重点“小巨人”企业。



扫一扫 看视频