

她

最能跑的厦门女程序员 新晋“大众马拉松一姐” 给跑马输入了 什么代码?

本报记者对话火出圈的黄雪梅，
聊天赋谈成名话未来

名片

黄雪梅，生于1992年，毕业于东南大学软件工程专业，厦门国际银行科技开发部程序员。在2023北京马拉松赛中，获得国际女子第七名，国内女子第三名。

本版本/本报记者 林露虹
本版图/本报记者 许秋珩

这几天，来自厦门的马拉松达人黄雪梅火出圈。她在高手如云的2023北京马拉松赛上，跑出2小时32分的成绩，跻身国际女子第七名，国内女子第三名。由于排在黄雪梅前面的均为专业选手，她也因此被网友称为“新的大众马拉松一姐”。

成绩之外，人们惊讶于黄雪梅的身份——她是一名在银行工作的程序员，平日忙于敲代码、补bug。这种“反差感”不禁让人产生好奇：这位最能跑的女程序员是怎么跑出来的？

本报记者联系上了黄雪梅，她将受访时间约在周日下午，因为“周六要加班，周日上午还要去参加一场跑步比赛”。地点则在翔安体育场——她工作之余最常待的地方。

“总有人说我跑马有天赋，但我至今仍不这么觉得。我想，最重要的还是坚持和勤奋。每当工作上遇到难题的时候，我会激励自己，马拉松都跑下来了，相信这个问题也是可以解决的。”黄雪梅说。

在厦门开启跑马历程

跑三千米超过体育生 越野队邀我加入

记者：最初是怎么爱上长跑的？是否从小就展现出运动天赋？

黄雪梅：我的家乡在云南昭通，那儿的经济相对落后。直到高三那年，学校建起400米标准跑道，我才知道跑道长什么样。我上高中后就喜欢绕着学校跑几圈，具体有多长，我也不太有概念，可能是1公里吧。也是那个时候开始有了跑步的习惯。但要说天赋，还真没什么特别的，可能是我跳皮筋跳得比多数同学厉害(笑)。

高考后，我考上了东南大学软件工程专业，到南京求学。在学校的一场迎新3000米长跑活动中，我跑了第2名，领先于2个体育特长生。我当时想：可能我从高原来(云南昭通平均海拔1685米)，在平地上跑有天然优势。

比赛后，学校定向越野队的教练邀请我加入。定向越野是一项非常有意思的项目，它既考验体能，也需要识图能力。也正是在定向越野的训练中，我逐渐爱上了长跑。

利用工作闲暇跑步 早期都是凭感觉练

记者：第一次参加马拉松赛是什么时候？早期跑马成绩如何？做了哪些备赛训练？

黄雪梅：说来也巧，2015年，我读大四，代表学校参加厦门马拉松的大学生联赛，是我人生第一场马拉松比赛。没想到，大学毕业后我来了厦门工作。

来厦门后，因为要适应全新的环境，起初一两年比较少跑。直到2017年，工作游刃有余，才把跑步“捡”起来。当时主要根据工作的节奏来安排练习时间，比如，2017年夏天，有场阶段性的工作培训刚结束，我就利用闲暇时间，通常是晚上，每次跑5公里到10公里。这个阶段都是凭自己的感觉来练，没有任何专业的指导。但练习还是挺奏效的，2017年，我的厦马成绩是4小时33分，到了2018年，我就跑进了3小时21分。

一大帮跑友给我鼓励

加入翔安长跑协会 成为突破瓶颈的契机

记者：你成绩提得好快。后来是怎么实现新跨越的？转折点是什么时候？

黄雪梅：第一个转折点应该是2019年。当时单位派我参加全市的运动会，请了专业教练做指导，我才捡起间歇跑(跑与休息交替进行的训练方法)。到了当年年底的北京马拉松赛，我跑出了2小时50分钟，比年初的厦马成绩进步了21分钟。

第二个转折点是加入翔安长跑协会。2020年开始，我的成绩止步不前，感觉自己进入瓶颈期。机缘巧合之下，我在2021年加入翔安长跑协会。协会聚集了一大帮长跑爱好者，以及有经验的前辈，他们都乐于分享自己的经验。在协会跑友的鼓励下，我为自己设立了5公里跑进18分钟的目标。半年后，我就跑进了18分钟。这里还有一个有意思的小插曲，我跟跑友打赌，如果我5公里跑进17分30秒，他就送我一个电脑支架。结果3个月后，我跑到了17分08秒。

厦门的马拉松氛围 一直在推动我成长

记者：从一个人跑到跟着一群人跑，听起来，团体的力量，以及背后厦门这座城市的马拉松氛围对你帮助很大。

黄雪梅：是这样的。加入协会后，我经常跟着跑友一起参加比赛。今年3月参加无锡马拉松赛时，协会还特意派出了两个跑友为我“破风”，最后我跑出了2小时36分的成绩。

可以说，厦门的马拉松氛围一直在推动我成长。厦门的体育硬件设施很好，我以前住集美，现在住翔安，都能很方便地找到训练场所。另外，很重要的一点，全民健身赛事在不断完善。拿我们跑步来说，以前主要是全马、半马，这几年门槛较低的、大众都能参与的赛事越来越多，比如10公里路跑、5公里夜跑等。



▲黄雪梅摘得了不少荣誉。



赛场上 黄雪梅在2023北京马拉松赛上获得国内女子第三名

赛场外 这位“90后”姑娘是一名在厦门国际银行工作的程序员

写程序和跑马拉松 有相通的地方

记者：聊聊你的工作吧。你在跑马上的表现，打破了许多人对程序员的刻板印象。

黄雪梅：我大学毕业后就进入厦门国际银行工作，主要做数据清洗、分析等，近一年也开始做项目，带团队。闽南有句俗话说“爱拼才会赢”，这也是我们公司所倡导的企业文化，跑步也是如此，所以我想工作和跑马拉松，其实是有相通的地方。

记者：像我这样没跑过马拉松的人，很好奇马拉松高手在跑步的时候都想些什么？另外，注意到你周末常去外地参加长跑比赛，你不会觉得累吗？

黄雪梅：可能是理科生的思维习惯吧，我在跑步的时候通常习惯根据步数算出配速，然后及时做调整。有时候，我也会想想工作上的事情。

我把跑步当作一种放松，每次跑完都有一种舒畅的感觉，感觉压力得到了释放。周末跟跑友一起出去参加比赛，顺便还能品尝当地美食，还是挺开心的。这些年因为参加比赛一共去了十几个城市。当然，跑马拉松对体能的消耗非常大，我的要求是一年参加的马拉松赛不超过3场。

跑马让我更加阳光自信 也让我收获了爱情

记者：坚持做一件事还是挺困难的。尤其走上工作岗位后，每天需要应对的事情变多了。从你坚持长跑这件事上来看，你是个挺有信念感的人。

黄雪梅：可以这么说吧，我从小就挺自觉的。走上工作岗位后，我也一直严格要求自己。所以我不觉得我有什么天赋，更多的是坚持和勤奋：跑马我坚持了十多年，同时，我也很勤奋，只要有时间就跑。我每天都完成协会教练排的课表，雨天也是如此。

记者：回过头来看，跑马为你带来了哪些改变？

黄雪梅：首先是更加自律、坚持。同时，跑马也让我更加阳光自信。我以前是个“社恐”，因为跑马结识了许多朋友，我的性格有了改变。我也通过跑马认识了现在的男朋友，收获了爱情。现在，我带动亲友一起跑，比如我的大姐，在我的鼓励下开始跑马拉松。

向着目标前进 我会一直跑下去

记者：这次北京马拉松，你跑出了个人最好成绩，事前有预料到吗？有网友说你是“大众马拉松一姐”，对这个评价会有压力吗？接下来有什么打算？

黄雪梅：从今年4月开始工作比较忙，所以我对全马比赛没做什么规划。不过在8月的厦门5K夜跑联赛上，我跑了16分29秒，实现新突破，这对我激励挺大，觉得全马可以拼一把。8月开始，我就有针对性地进行长跑训练。在参加北马的前一周，我还参加了泰宁的半程马拉松，拿了第一，状态不错。所以这次北马跑出这个成绩，是在我预料之中的。

至于说“一姐”这个名头，我不会有压力，因为马拉松就是不断超越的运动，相信很快就会有人超过我，这很正常。

我也制定了接下来的目标，打算继续向着目标前进，我会一直跑下去。



▲黄雪梅在厦门市第二十一届运动会的赛场上。



▲黄雪梅在程序员和马拉松达人的不同身份间切换自如。

把跑步当成一种放松



行动多点阳光 生活多点健康

提倡戒烟限酒 坚持适量运动