



2024 秦皇岛马拉松，张水华以 2 小时 46 分 56 秒的成绩获得亚军。

至少，她不需要再为调休烦恼，也不用在争议里一直内耗自己，还能把更多时间分给家人、朋友。“我想得很简单，身边还有很多人支持我，爱我，也想让我开心快乐。”

朋友明显察觉到张水华的状态变化，笑嘻嘻的。她说，觉得自己放下一些东西后，反而大大方方，自在了。

## 新生活

辞职后的张水华，选择用直播的方式与外界沟通。

2026 年 1 月 6 日的首场训练直播吸引了数千人观看。镜头前，她不煽情、不辩解，只是认真分享跑

步知识——如何热身、如何预防膝盖损伤、如何制定训练计划，同时坦诚回应网友的疑问。

面对“是否要带货”的猜测，张水华明确表示暂时没有这个计划，但对于合理合法的赚取收入并不排斥：“我就是想让大家看到真实的我，不是新闻里那个‘争议人物’，只是个喜欢跑步的普通人。”

王岢也常出现在直播中，帮着妻子澄清各种谣言。“你是不是厦门冠军”“俱乐部是不是你开的”，面对这些重复的疑问，他总是耐心回应：“我就是个开干洗店的，跑马只是爱好，全马成绩还跑不过我老婆。”夫妻俩一致表示，直播的初衷是科普运动、传递正能量，让

更多人爱上跑步，而不是为了赚钱。

这场风波，让张水华对“工作与兴趣”的关系有了全新的认识。以前觉得只要努力，就能兼顾两者，但现在明白，平衡需要边界。

在王岢看来，人们谈论“张水华”，更多是透过她这面镜子，去看自己和周围的世界。“有人觉得应该坚持梦想，有人觉得要坚守责任，每个人都有不

同的答案，但没有唯一正确的答案。”

谈及未来计划，张水华眼神明亮。短期之内，她想专注于跑步，已经中签的武汉马拉松是她的下一个目标，希望能冲击更好的成绩。长远来看，是否成为全职跑者，或从事其他工作，她还没有确切的答案，走一步看一步吧。

新春将至，私信里，张水华收到的也不全是谩骂与责备。有人因羡慕她的身材开始跑步减肥，有人因她没被外界声音打倒而重拾勇气。她想过了，一个刚刚跑完一场艰难比赛的普通人，如果自己的路能照亮别人，又何尝不是一种意义呢。

张水华，正在试图找到那条真正属于自己的跑道。民