

杭州跑友圈有位“二马哥” 退休以后撒欢儿跑不停

通讯员 江小跑 本报记者 洪 漩



在杭州跑友圈,有位上了年纪的跑者颇受大家欢迎,他叫冯凯辰。或许是常年热爱跑步健身的缘故,66岁的他精力充沛、思维敏捷,乍眼看上去不过50岁上下,若是有人喊他一声“大爷”,那他可要摆摆手不乐意了,“大家都叫我二马哥,听着年轻。”他乐呵呵地说。

冯凯辰是退休以后才进入跑圈的,至今已经跑了大大小小30余场马拉松赛事,单单在2017年就跑了10场,其中9场都是全程马拉松。一听说记者想要采访他,冯凯辰有些不好意思地说:“我跑得不快,也跑得不久,圈子里比我厉害的大神实在是太多了,我就是热爱跑步和喜欢交朋友而已。”如今,冯凯辰是跑友圈里颇有口碑的老前辈,甚至不少跑步新人都爱跟着他跑,平日里更是师徒相称。或许,最吸引大家的恰恰就是冯凯辰那自在随性的跑步状态。

“没退休之前,我还真没怎么跑过步,当时退休年龄到了,生活一下子没了重心,日子过得没着没落的,这便在朋友的带领下开始健身跑。”让冯凯辰意想不到的,这一跑还真停不下来了。回忆起第一次跟着

跑友的脚步刷完一圈西湖,冯凯辰说当时那个兴奋劲别提了。“以前从未想过有一天我会跑着把西湖逛完,带劲儿。”

跑步得循序渐进,从一开始10公里、20公里、30公里到现如今一个全马都不在话下,冯凯辰说他很享受这个逐步适应、习惯、突破的过程。“我清楚记得自己的首马是2015年,在河南举办的郑开国际马拉松。当时是一个跑友小妹妹带着我跑的,当我到达大梁门的时候,实在是没控制住,流下泪来。”冯凯辰有些不好意思地说,当时激动得不能自己,一时没忍住来了个“涕泪满衣裳”。“今年5月23日,我还要再去跑一次郑开国际马拉松,不过这次应该不会再流泪了。”

若是一定要冯凯辰的跑步特点,他总结一个字——“慢”。“我速度慢,但是我节奏感好。所以我是稳中提速的那类跑友。”冯凯辰说自己已经连着跑了三届厦门马拉松,从第一次的5小时47分到第二次的5小时16分,再到第三次的4小时46分,这样稳步地提速,冯凯辰自己表示很满意。“看到自己一点点在进步,就是一

件很开心的事。”

让二马哥觉得最开心的还不止跑步本身,而是认识了很多跑友圈的小伙伴。“以前工作上都是同龄人居多,现在身边围绕的都是正能量满满的弟弟妹妹,大家年轻有朝气,对我也挺好,有次跑友们还专门买了蛋糕搞了个生日惊喜给我,真心感动。”冯凯辰说,每次抱团出去跑步,团里的晚辈后生们总要请他吃饭,送他礼物,这搞得他十分不好意思。“好多跑友会送我跑步装备,我很难为情啊。我就常常和大家伙儿说我有退休工资,还挺高的,以后吃饭一定要AA制,不把我当老人家才是对我最大的尊重。”冯凯辰认真地说。

“跑步的好处真是太多了,自从跑步后,我戒了烟酒,消化系统好了睡眠也好了,现在身子骨越来越健朗。若不是跑步,我也未必能去那么多城市,饱览祖国大好河山。今年我的目标是再跑个10场马拉松。未来的目标则是一直跑到跑不动为止。”说到这,冯凯辰笑了笑,话锋一转,最后反问记者道:“你跑不跑,要不要跟着我们这群跑友一块儿,走南闯北看世界?”

寒风逞威难挡冬泳热情 桐乡74岁老人李桂芝走到哪游到哪

如果你听说有老人喜好游泳,你可能不会觉得有什么稀奇。但如果你告诉你,这位老人一年365天几乎每天都要去游泳,即使三九寒天也依旧“泡”在水里,而且,她已年逾古稀,你会不会怀疑自己的耳朵听错了?

在桐乡就有这样一位老人,名叫李桂芝,今年74岁。

坚持冬泳14年

开春的桐乡依旧寒风凛冽,凌晨4点多,天还没有亮。整座城市似乎还在熟睡中,李桂芝已经洗漱完毕,喝上一杯蜂蜜水,便拿上游泳的装备出门了。

从李桂芝家走到桐乡市新世紀公园,大概需要30分钟,这条路也是自她加入桐乡冬泳协会以后每天的必走之路。“一开始还觉得有点远,至今走了十余年,权当游泳前热身了。”

5点多的新世纪公园,天空微微有些亮。透过树枝,路边路灯隐隐约约的光线,微微地照亮了湖面。消汗、用冷水拍打身体、更换泳衣,再做几组游泳前的拉伸运动,最后戴上系在腰间的“跟屁虫”,一系列游泳前的准备之后,李桂芝一个猛子扎进了水里,一眨眼就游出20多米。片刻后,李桂芝上岸了。“气温太低不能游太久,否则身体发麻。”她快速用冷水冲了冲身体,然后换回冬装。“等天气再暖和一些,我每天可以游半个多小时。”

14年里,李桂芝曾多次参加过杭州西湖冬泳比赛、上海冬泳比赛等各种冬泳比赛,江浙沪附近的冬泳比赛几乎每场都有她在水中畅游自如的身影。话语间,李桂芝颇为遗憾地说,原本计划报名3月3日的湘湖冬泳比赛,但由于年纪超过比赛规定,被对方婉拒了。

与水“结缘”的一辈子

说起对游泳的热爱,这要追溯到李桂芝15岁那年。她曾是重庆体育学院航海队的一名学生,也就是在那时,她学会了游泳,并爱上了在水中自由自在的感觉。后来,在面临工作分配时,她选择了重庆长安机械厂,“选择长安机械厂有两个原因,一方面是它的名气大,另外一个非常吸引我的原因是,它是解放前重庆唯一一家拥有游泳池的工厂。”就这样,李桂芝离开了学校,走上了工作的岗位。

“机缘巧合,因为工作的调动,我就随着老伴支亦春来到了桐乡。”到桐乡后,李桂芝融入了先锋机械厂的大家庭。不过,忙碌的工作让她再也没有时间去享受自己的游泳爱好,直到55岁退休那年。

退休后的李桂芝,猛然间多出了大把空闲时间,“每天也不知道做什么,好像没有了工作时候的那股子冲劲。”

一次偶然的机会,李桂芝在电视里看到了桐乡市冬泳协会组织的一次室内冬泳比赛,看着电视上的参赛选手在水里穿梭自如的样子,又联想到自己也常年在冬天用冷水洗澡,她心里不禁痒痒的。

抱着极大的兴趣,她打听到同小区的小刘是冬泳协会的一员,她便向



小刘请教如何加入,在经过一系列身体素质考量以后,李桂芝如愿成为了冬泳协会的一员。

在她加入一周以后,老伴支亦春也紧随其后加入了冬泳协会,两个人上演着“冬泳伉俪”。

重新“拾起”游泳之后,一年四季游泳便成了她生活中的重要部分。“虽然现在我老伴因为身体原因不能再陪我一起游,但我还是会一直坚持下去,只要身体吃得消,我就会一直游下去,或许也只有坚持冬泳的人才能懂得那份畅快淋漓的感觉。”就这样,她游成了桐乡冬泳协会里年龄最大的老人。

不仅如此,李桂芝对旅游也带着满满的憧憬。退休后的十几年,她已经和老伴携手走过了20多个国家,他们的足迹留在了世界各地,“走到哪游到哪”更成了她的座右铭。

健康冬泳的小秘诀

现如今,已过古稀的李桂芝,用

掉了老年人常有的高血脂、高血压,甚至还摆脱了从小就有的哮喘毛病,“我现在体重也只有140斤了,因为早上要早起游泳,所以连带着作息時間も健康规律了。”

虽说冬泳是一项极限运动,但它其实也没那么神秘。李桂芝将自己多年总结下来的经验分享给大家,“一是要循序渐进,从夏天开始练,秋天坚持,适应水温一点点的变化过程;二是冬泳之前千万不能喝酒;三要正确佩戴‘跟屁虫’;四要根据自己的身体情况量力而行,千万不能逞能。”李桂芝说,70岁以前,她冬天还可以游十几分钟,但是随着年纪大了,近几年来也就控制在10分钟以内了。“冬泳还是要建立在安全的基础上。”

“我并不提倡人人都像我一样。”李桂芝表示,虽说冬泳对人体健康有很多好处,但也不是每个人都适合的,特别是有高血压和心脏病的人尤其要注意。

(通讯员 王 一)