

“潮叔”陈燮中： 忙碌是常态，运动才是人生该有的样子

68岁该是什么样？大部分人会觉得这个年纪应该是早上练练太极，晚上遛遛弯，过着含饴弄孙的生活。杭州却有个68岁的潮叔偏偏喜欢这么活——68岁，他还在工作，一加班就到深夜12点，经常像空中飞人各地出差；68岁，他有一房间的衣服，每次出门，都会精心准备时尚穿搭；他喜欢跑步，63岁开始跑马，5年间已经跑遍各大马拉松赛场，上周一他刚刚穿过半个地球完成了一次南极马拉松。

这个活力满满、活得很较真的68岁“潮叔”就是陈燮中。

A 飞跃大半个地球 68岁完赛南极马拉松

联系上陈燮中的时候，他刚从南极回到上海。说起这场极地马拉松，他说这是自己一直以来的梦想，“这个马拉松审核报名都很难，我2016年就提交了报名表。”

去南极跑马拉松可不轻松，光是这一路的行程，听着都让人头皮发麻。“从上海飞纽约，再到阿根廷，在飞机上有将近30个小时，3万多公里，一路上坐得双脚发胀，连鞋都穿

不进。之后又在船上4天3夜，晚上经常会被巨浪晃醒。”陈燮中回忆道。

而这只是刚开始，零下12摄氏度的南极马拉松是这样的——“一路上没有补给，没有欢呼声和加油声，陪伴你的只有一片白茫茫的雪原和扑面而来的风雪，这是一场考验人意志的硬仗。”68岁的陈燮中，最终以2小时53分跑完了21公里的半程马拉松。

B 63岁开始跑步 68岁即将完成大满贯

陈燮中说，其实，他的运动生涯到如今也不过5年时间。

“2013年我参加了一个戈壁徒步比赛，这之前我可是连5公里以上的赛事都没有参加过。”比赛持续3天，住帐篷、不能洗澡、吃的是面条和咸菜，“我以为自己会受不了，没想到精神状态反而更好了。我们那一组我年纪最大，最后居然跑了第一名。”

“完成了第一次比赛以后，我就开始对跑步上瘾了。”陈燮中说，“全身心地投入到比赛中，这种状态让人兴奋。”

这5年来，他越跑越多，越跑越远，“越野、马拉松各种比赛我已经参加49个了，世界马拉松6大满贯赛事也跑了5站，4月16日我就要去参加我6大满贯的最后一站——波士顿马拉松赛。”

“跑步让我经常和很多年轻人在一起，受他们影响，心态也越来越年轻，越来越有激情。”陈燮中说，“每次跑完我都会把参加各大赛事的心情和过程记录下来，希望能通过自己的故事，来告诉大家运动的魅力，告诉大家想做一件事多晚都不算迟。”



C 每天都忙成一个陀螺 运动像钟摆一样有规律

在别人眼中，68岁的年纪早就该退休在家享受生活了，陈燮中却还在不停“折腾”。

68岁的陈燮中还在上班，一加班就来，丝毫不输当下的小年轻。这次出去比赛就是近二十天，路上还常常没有信号，为了不耽误工作，陈燮中提前一个月就开始安排各种工作。

然而再忙，每周3次的例跑却是雷打不动。“我一般都是早上6点起床，去运河边跑跑，或者去西湖跑圈。有时候晚上9点左右就下班了，也会去跑两圈。”

陈燮中不光工作起来，没有一点老年人的样子，就连穿着打扮也很“潮”。他会穿着年轻人喜欢的破洞牛仔裤，身上搭配一件浅色花衬衫，以及一副白色边框的眼镜。

“谁说年纪大就不重视穿着了？”陈燮中说，“我有一个房间，大概25平方，专门用来放衣服，搭配衣服的不光有鞋，还有各种眼镜。”

“和我接触过的人，猜我年纪才四五十岁，其实我已经68了！”对于这样的段子，陈燮中总是很得意。

(通讯员 王萍琴)

62岁阿姨顾央炯：十年练一剑 功夫无止境

近日，海宁市第十五届运动会老年部暨第五届老年人运动会太极拳(剑)比赛落下帷幕。来自该市硖石街道的顾央炯拿下陈氏49式太极剑(个人)冠军。说起自己练习太极剑的十年经历，顾央炯说：“我们练太极有个说法，一年学会，三年走遍天下，四年寸步难行，练太极的路上，永无止境。”

练习之初只为改善身体素质

顾央炯，今年62岁。学太极之初，她只是为了改善自己的身体素质。

退休之前，顾央炯在一家厂里工作，经常三班倒，每天晚上睡不好，吃不下，整个人状态很差。见到顾央炯的人都说：“你的脸色怎么啦，怎么这么难看？”长期三班倒的工作，让顾央炯感到身心俱疲，于是，退休后，顾央炯听别人说练太极拳对身体好，便决定去试一试。

刚开始，顾央炯在公园里跟着一些老师傅一起打，但是大家都说她

“打得不像”。个性倔强的顾央炯就一遍遍学，谦虚地向太极老前辈、教练请教，回家后还要看着太极拳的光盘练，仔细琢磨到底哪个动作不好，要如何改进。

慢慢的，顾央炯的太极拳、剑打得越来越好，这一打就打了十年。这十年来，不管刮风下雨，还是下雪，顾央炯都每天坚持练。不光早上练，晚上吃好饭还要练，她对太极拳、剑的痴迷，让她也收获了意想不到的果实。

学会容易打好却要一辈子

每天坚持不懈的练习，在常人看来似乎有些枯燥，刚开始练的时候，顾央炯也有这种感觉。但是随着时间的推移，顾央炯发现自己已离不开太极，“练太极会上瘾。”

看顾央炯打太极，有一种一气呵成、行云流水的感觉，身轻如燕的她一招一式都稳扎稳打，每一式之间又自然连贯，可见功力。这可是经过十年来无数次的练习加不断研究、琢磨才练就的。

每天早上，顾央炯先在公园里研究自己的动作。她经常看光盘，有空还会去参加一些讲座，跟着老师傅学习。吃好晚饭，她就会去广场上，和太极爱好者一起练。

这次在市运会上拿冠军的太极

剑，是太极拳运动的一个重要内容，它兼有太极拳和剑术两种风格特点，一方面它要像太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力，同时还要表现出优美潇洒，剑法清楚，形神兼备的剑术演练风格。

顾央炯说，打好太极剑，有三个要素：首先是整体协调性，身体不能太僵硬；其次是控制能力，打的时候要气沉丹田，要稳扎稳打，静下心来才能打得好；最后是精气神，要有饱满、充满朝气的精气神。可别小看这三个要素，学会太极剑可能只需要两个星期，但要打好，真的不简单。每天，顾央炯需要压腿、拉韧带、站桩，练好基本功，然后再练每个动作，有时候，一个动作要重复几十遍，直到做到自己满意。

家人的支持让她全身心投入太极

通过顾央炯不懈的勤奋练习，这十年来她也拿了不少奖，还曾获得过第七届香港国际武术比赛个人全能亚军。这背后除了她的努力付出，也少不了家人的全力支持。有了家人的支持，顾央炯练太极更投入了。别人问起：“你这算练成了吧？”顾央炯

却说：“我越练越觉得自己的功力还不够，练太极是我一辈子的事。”

顾央炯说，因为年纪大了，很多动作做得不规范，她鼓励现在的年轻人有时间可以练习一下这种“慢运动”，对人的身心都有很大帮助。

(通讯员 陈 潇)

