

每周一马 这名花甲湖州“跑男”跑马成瘾

健身不过量,享受过程才是关键

本报记者 洪 璇



常青树

“这个11月我跑了两场全马、两场半马,也不和人家争速度,图个开心。”说这话的是位年逾六旬的大叔,他的名字叫做赵龙乐。

“将军肚”成困扰 为减“腹”去跑步

在上周末的嘉兴马拉松赛上,湖州悦跑团的老将赵龙乐跑完半马后回到起终点,优哉游哉地在大屏幕前伫立着,欣赏着全马跑者的勇猛前行。“这个月我已经去合肥和苏州跑了两场全马了,今天就跑个半马热身,给明天衢州的那场半马留点体力才行。”赵龙乐轻描淡写地和记者唠着嗑。

别看赵龙乐现如今那么能跑,但在两三年前,他还腆着个啤酒肚。“那时候不注意身体保养,经年累月不健康的生活习惯养成的‘将军肚’老大了,腰椎间盘突出和颈椎病更是常年困扰着我,一年里总有半个月疼得下不了床,只能躺着修养。”

为了减“腹”,赵龙乐不得不换上久违的运动服和跑步鞋,加入了跑团。在跑步的过程中,赵龙乐的啤酒肚慢慢褪去,腰椎间盘突出和颈椎病等毛病也好了,这下他跑得更带劲了。“身体越跑越棒,那必须得坚持下去。”

一路进阶不停歇 跑马成为晚年热衷事

或许是因为保持跑步这一运动习惯的缘故,赵龙乐看上去比实际年龄年轻不少。“看到群里跑友们都热衷报名马拉松,我就心痒了。”就这样,赵龙乐开始了跑马。“第一次跑全马是2018年4月1日在江苏宜兴的一场马拉松赛。”赵龙乐回忆,自己的首个全马花费了3小时43分,这个“处女秀”成绩已然是一份莫大的鼓励。

为了能够有更好的表现,赵龙乐专门参加了杭州百日跑的线上活动,短短100天时间里,他跑了1300多公

里路程。“就是在这个阶段,我明显感觉到我的核心力量得到了很大的提升,耐力也好了很多。”

放平心态享受跑步 医疗跑者现身说法

也会有人质疑:像赵龙乐这样的跑步频率,是否会误伤身体?对此,他连连摆手否认。在他看来,跑马不是提倡超极限运动。“跑马最重要的是享受过程、体会精神,我也希望更多人能参与其中。”

为此,记者采访了邵医跑团的医疗跑者林蔚芳,她直言:“跑步得失心太重是马拉松跑者在赛道上的一大忌讳。若只是为了健康而跑的,会好不少。”不过,林蔚芳建议,跑马爱好者在科学训练的前提下,同样需要控制跑步频率。“因为身体需要一定的恢复时间,过于狂热的参赛,强度会对身体带来伤害,这就得不偿失了。因此,像赵大叔这样的运动心态还是值得肯定的。”



跑向美好生活

跳舞是一种生活态度和精神 72岁嘉兴“潮爷”独步舞林

两鬓铲青、中间扎辫,格子衬衫搭配皮衣,刚见到陈张友,很难将其形象与年龄联系起来。了解过陈张友其人其事,便会不由自主竖起大拇指:13岁与舞蹈结下“不解之缘”,72岁依然活跃在舞台上,“业余”的身份却有着专业的发挥,在不少比赛中,他的舞步刚起就锁定了金奖。

“我读中学时,就被随处可见的饱含革命热情的舞蹈深深吸引,那种昂扬向上的姿态,一往无前的气势,

让人热血澎湃。”陈张友对舞蹈的热爱一发而不可收,从此无论寒冬酷暑,他都把闲暇时间用来练习舞蹈,基本功练得炉火纯青。

舞者,难免伤病。“当时在表演舞蹈《为了谁》的过程中,两位配角做错了一个动作,我被摔在了地上,医生建议我离开舞台。”但这对陈张友来说,这无疑是一记晴天霹雳。后来经过精心治疗,他的伤病得到了较好恢复,可以参与一些动作幅度小、节奏慢的舞蹈。

如今,作为嘉兴市云阳舞蹈团的团长,陈张友逐渐把重心转移到收徒传艺这件事上,把自己坚持了近60年的技艺倾囊相授。“去年我收了一个徒弟,他在技艺方面进步非常快,已经能够完成一些高难度动作,但是演出时的情感尤其是眼神方面,还需要多努力。”陈张友说,舞蹈的感染力很大程度上取决于演员的精神状态,而眼神是非常关键的部位,能够看出演员对角色的理解和把握。“舞蹈已经成为自己



的一种生命本能,只要身体条件允许,便会勤舞不辍。”陈张友如是说。

(嘉体)



运动汇

每公里徒步配速7分钟 65岁杭州“达人”健步如飞

“你大爷终究是你大爷。”这是前几年一句十分流行的网络语,而在杭州徒步圈里,偏偏有人把这种幽默变成了现实。这位名叫朱晓明的花甲老人,每公里平均配速在7分钟左右,比许多慢跑的人速度还要快。

今年65岁的朱晓明是杭州本地人,年轻时当过知青,22岁从军入伍,在野战军部队里当文职。因长时间伏案工作,十多年前,朱晓明的身体状况直转而下,不仅患有严重的肩周炎、腰椎间盘突出,心脏也不好:“一分钟心跳只有38次,甚至医生说到了要搭支架的地步。”

也就是从那时候,朱晓明决定换一种活法:早晨起来先去市体育场跑

10圈,晚上沿着西湖或者运河走上一圈,周末则约上三五好友一起登山看景。即使已是爷爷辈的他,如果白天没时间运动,晚上九点多也一样会去钱塘江走上一圈,每天的微信运动步数大约在2万步。

运动的效果自然是立竿见影的,这么多年下来,朱晓明感觉身体的疼痛感正在不断减弱甚至消失:“去年去西藏旅行,在海拔5000米左右时很多同行的小年轻都有高原反应,而我一点感觉也没有,依然精神十足。”

在两年前一次徒步徽杭古道时,独自运动的朱晓明遇到了杭州记忆徒步运动俱乐部——这是一个常年

夜走西湖的运动团体,每天风雨无阻参加的队员有四五十人。“这里运动氛围特别好,就像一个大家庭,老队员会主动帮新队员背包拿东西,夏天大家还会共同分享西瓜,可比一个人运动要开心多了。”朱晓明确说。

2小时10分,平均每公里配速7分13秒,这是去年朱晓明参与的“杭州国际樱花徒步节”达人组冠军时的最终成绩。取得冠军之后,朱晓明拿了5000元奖金,除了1700元用于团队聚餐,剩下的钱他全部交给了队伍,作为日常开销。“毕竟我们这年龄,健康快乐才最重要,如果徒步只是为了奖金,就不纯粹了。”

(通讯员 徐 丽)

短消息

@湖州德清

本报讯 日前,2019年环太湖体育圈老年气排球交流活动在德清县体育馆举行,来自环太湖体育圈的六城市16支老年气排球队参加了交流活动。经过两天激烈的比拼,浙江台州队和江苏无锡队分获男女队冠军。

(通讯员 吴秋韵)

@金华浦江

本报讯 日前,浦江县老年体育“走进文化礼堂”表演队来到了浦南街道浦南村,在新文化礼堂里表演了大鼓舞、排舞、功夫扇、健身秧歌等16个节目。

(通讯员 张道钢)