

青葱岁月到花甲之年未曾止步 吴小平:我这辈子是跑着过的



常青树

吴小平,网名“大滩戏水”,是绍兴市汽运集团的一名退休工人。他一脸质朴,气色却总是红润红润的。在绍兴的马拉松圈子里,他是属于“大神”级别的存在。跑步,是他几十年的习惯,想放也放不下。

1979年,刚刚参加工作不久的吴小平,跟着厂里几个年长的同事,经常相约去大校场的操场上跑步,那时候每次跑完都是一脚煤渣,每次跑步都要换鞋,好鞋子还不舍得穿出去跑步。

“上世纪80年代初,大家物质都还贫乏,也没有什么健身、养生观念。但我那时候就挺喜欢跑步的,周围的不少人不理解,觉得这有点不务正业,只有一个人不反对我,那就是我老妈。”吴小平的老妈支持儿子跑步,锻炼身体。她说,没事,喜欢跑就去跑,粮票不够来我这里拿。正是这一份厚重无言的支持,让吴小平多年来将跑步的习惯保持到现在。他说,自己年轻时身体比较弱,也经常会有点小病,但随着常年跑步锻炼,身体越来越好,好几年都不生一次感冒。

2012年,吴小平正式加入了绍兴的第一个跑马拉松的俱乐部——柯桥环湖俱乐部,开始进行系统的马拉松训练,2013年就开始走出去参加比赛了。2014年的杭州马拉松,2015年的上海马拉松,2017年第一届在绍兴家门口举办的马拉松,他都不曾缺席,跑完全程,成绩在3小时20分左右,在绍兴的跑圈里逐渐有了自己的名声。

“接受马拉松是一个过程。2012年到2014年,在镜湖十里荷塘夜跑的时候,我经常迎面不会碰到一个人,2015年开始,马拉松在绍兴有了爆发式的增长,越来越多的人加入了跑步队伍。”吴小平说,大部分跑友都在35岁到50岁之间,年轻人和老年人相对还是少的。而这几年,尤其是“越马”举办到现在,绍兴的每一个公园里,都有跑步的人扎堆,在十里荷塘、瓜渚湖公园、迪荡湖公园,每天晚上都能碰到很多跑步的人。当然,退休者加入跑团的也越来越多。

2017年,吴小平60周岁,正式退休了。跑步更是成为他生活里最重要的一件事。曾经,在短短八天时间

里,他辗转上海、杭州等地,参加了3次全马比赛,并且全部跑完全程,获得了圈里人“点赞”。

运动是一件让人上瘾的事情,吴小平不仅爱跑马拉松,更是一名铁人三项的选手,去年他花了3万元自费去参加韩国大铁比赛,17个小时里完成3.8公里游泳、180公里自行车骑行和41.195公里的马拉松跑步,挑战了自己的运动极限,也获得了不错的成绩。别人都有团队支持,而他常常只有一个人,背着包远行,每次都拿回来令自己满意的证书。吴小平说,他的退休工资几乎全部投入到运动这一爱好中,但是这一路上所得到的收获,也是无法用言语来表达的。

在前不久举行的“越马”上,吴小平陪着读幼儿园的小孙女一起参加,也是他近几年来参加过的最轻松的马拉松——“迷马”。小孙女说,“爷爷你要慢慢跑,不要落下我不管了。”吴小平笑着答应了。他说,正是在他的影响下,如今小孙女也爱上了跑步,常常和他一起跑。

(通讯员 李 丽)



练拳、徒步、爱文艺 衢州英语教师退休不褪色

“我之前听朋友说,退休后空余的时间多了,一时会有些难适应,所以我就较早地做了规划,让自己的退休生活尽可能充实、有趣一些。”今年64岁的徐炎良原是衢州的一名英语教师,离开讲台的他练武术、游名胜。近来,还和朋友们一起组建了文体艺术团,把日子过得很是精彩。

俗话说“拳不离手,曲不离口”,热爱武术的徐炎良在退休后有了更多的操练时间。徐炎良告诉记者,刀、棍、棒还有拳,他都学过一些,

“练武可以强身健体,我常去附近的公园舞刀弄棒,夏天早上一般从5点半练到7点半,冬天一般从6点练到8点。”

“老徐的锻炼时间很规律,像上班一样。”徐炎良的妻子王云姣笑着说。

徐炎良还通过电脑学习武术动作,把它们记录在自制的册子里。“这是短棍的招式,这是长棍的,还有,这是两截棍的……我有时在电脑前一坐就是半天,但一点儿也不觉得累。”徐炎良乐呵呵地说。

除了习武,他还喜欢徒步,而且现在老爷子的脚步可是越走越远。“祖国幅员辽阔,有那么多的风景名胜,我之前也只是在书上、电视上看到过,或是听别人描述。”徐炎良说,“退休后,我就计划每年要有四次旅行,两次长途,两次短途。”

这几年,徐炎良已游览了不少地方,桂林的奇山秀水、黄河壶口瀑布……他说都让他印象深刻。他感叹,自己一边徒步健身一边领略美景,心情一好,身体自然更加健康。

此外,平日里徐炎良还喜欢去公园里吹吹笛子、拉拉二胡,甚至在他的牵头下,与好友们组建了一个七色光文化艺术团。“我们团里有二十多人,不仅有擅长二胡、大阮、笛子、板胡、大提琴等乐器的,还有擅长武术、排舞的。”徐炎良说,大家每周末都会聚在一起排练,还受邀在衢江区杜泽镇明果村等地进行过演出。“能够帮助更多的人拥有健康,自己所做的就是有价值的。”

(通讯员 赵凯怡 郑欣艳)

短消息

@嘉兴海宁

本报讯 近日,海宁市教育系统第三届老教工气排球比赛落幕,来自市区三个片及袁花、长安、盐斜的6支代表队45位运动员参加比赛。值得一提的是,本次参加决赛的选手中,年龄最大的一位已经71岁了。最终,袁花片代表队摘得冠军。

(通讯员 梅 雨)

@金华浦江

本报讯 日前,浦江县省级老年活动中心(俱乐部)首届文体交流活动举行。大鼓舞、排舞、健身球操、木兰扇、健身秧歌、腰鼓舞、小品、舞蹈等体育、文艺节目依次登场。活动为老年朋友们提供了展示阳光心态和活动风采的舞台。

(通讯员 张道钢)



挥杆“争霸”

日前,2019年海宁市尖山新区(黄湾镇)门球邀请赛在尖山体育中心门球场举行。共有来自许村、周王庙、长安、斜桥、盐官、尖山黄湾等街镇的9支业余门球队参赛。

通讯员 马耀良 文/摄