唐建平:运动养老乐淘淘

七彩人生

“朋友们好几次叫我骑车去西藏,我从未答应过,年龄大了,这一路上有太多未知,风景再好,也不能搏命。”说此话的人叫唐建平,今年64周岁,是个健身达人,跑马拉松、骑自行车都是一把好手。

“一天不跑,浑身难受”

唐建平说,自己从小就热爱体育。“我高中在慈溪县工农五七学校读书,一直是班上体育最好的一个。平日里,别的同学早上还在休息,我已经在学校跑道上跑步了。每天大概跑3公里,直到高中毕业。”

每次运动会,唐建平都备受关注,别看身高只有1米57,却是在1500米赛道上跑得最快的一个。“家里还保存着那个时候获得的奖状,其中一次成绩是5分6秒。也参加过全县的1500米比赛,最好是第四名。”对于这些成绩,他如数家珍。

后来,随着上中专、支农、工作,自己可支配的业余时间越来越少,他的运动生涯就此中断,再次拾起来已经是30年之后的事了。

“50岁那年去体检吓我一跳,富贵病缠身,脂肪肝、高血脂……体重有65公斤,毕竟人只有这么高,你想想多吓人。”唐建平一边吃药,一边健身,家里人让他缓缓再开始,可他下定决心要做的事儿,八匹马也拉不回,“迈开腿,管住嘴,说开始就开始!”

刚开始健身是一件很辛苦的事情,没有毅力难以坚持,唐建平想了个办法。“找到了一帮热爱运动的朋友一起跑步,一起骑车。”他们刚开始跑三公里,不要求速度,量慢慢加上去,5公里,8公里,10公里。“运动这件事儿只要一上瘾,就戒不掉了,一天不跑,浑身难受。”他深有体会。

在这帮朋友中间,唐建平算是年龄比较大的,刚开始是别人带着他跑,带着他骑,很快他的运动天赋显现出来,就成了队伍中的领军人物。“也就用了一年的时间,再去体检,什么指标都正常了。这个时候坚持运动的理由就更充分了,成就感也很足,家人也支持。”

量力而行,运动养老

运动会分泌快乐的多巴胺,而且不论是精神还是体能都变好了,唐建平有种返老还童的感觉。“那段时间热血上头,再加上几年来跑步积累,我决定开始跑马拉松。”

为了确保第一次参加马拉松万无一失,当时56岁的唐建平赛前每个月设置了300公里的跑量。他说:“目标有了,但我不会盲目超量,一旦吃力不硬跑,或者第二天休息一天。”有了这样的跑量,再加上行家带队,首个马拉松他越跑越带劲,跑出了3小时46分的好成绩。

当然也有让他感到吃力、无助的时候。“2015年第一届宁波国际马拉松是让我印象最深刻的一次,跑了4小时40多分,也是我参加过的所有马拉松赛中跑得最慢的一次。那天太闷热,30公里就吃不消了。”

也正是这次经历,他开始更理智地选择每一次赛事,周密地准备参赛包,小心谨慎地参加比赛。“因为家里人会担心呀。运动固然是件好事儿,但这么大年纪了,物极必反的道理要知道。”2018年参加完在江北举行的宁波国际山地马拉松之后,61岁的他彻底和马拉松说了再见。

对于老人来说,游泳和骑行都是不错的选择,唐建平很快又成为自行车群里每天被@的对象。从慈溪到四明山来回两百多公里,他和朋友一起坚持骑行好几年。“朋友们好几次叫我骑车去西藏,我从未答应过。年龄大了,这一路上有太多未知,风景再好,也不能搏命。”实际上在我们骑车团我还不算年纪最大的,有一个89岁的骑友,我很羡慕他,但他是个例,运动健身还得量力而行!”

(通讯员 邹 鑫)

激情飞扬

6月7日至12日,浙江省老年人飞镖培训和交流活动在绍兴新昌举行,来自全省24个市、县(市、区)的200多位飞镖爱好者参加培训和交流。

通讯员 吕明洪

短消息

@杭州

本报讯 日前,杭州市老干部钓鱼协会的80余名会员齐集余杭下木桥垂钓基地,讲党史、唱红歌、赛垂钓,以快乐垂钓的形式,喜庆中国共产党百年华诞。现场,大家在野外水域,进行了100分钟的开竿钓赛,还进行了一场红色主题演讲和红歌合唱。

(通讯员 马巨泽)

@宁波

本报讯 日前,宁波市老年人门球交流活动在宁波市全民健身指导中心门球场举行,共有来自全市各区县(市)、市直有关单位共13支老年人门球队参加。最终,海曙区、宁海县、慈溪市、市老体活动中心、镇海区、北仑区、鄞州区、象山县等代表队获得了金奖;奉化区、鄞州区获得了体育道德风尚奖。

(通讯员 林 瑜)

@温州

本报讯 日前,“庆七一、迎亚运”2021年浙江省老年人健身球操裁判员、教练员培训班在温州瓯海举行。本次培训班共有来自全省各县(市、区)健身球操骨干140余人参加培训及考试,为喜爱健身球操运动的老年体育骨干提供了良好的学习、交流平台。

(通讯员 欧 展)

@绍兴

本报讯 日前,“迎亚运、展风采”绍兴市第十一届老年人运动会木球交流活动在上虞区滨江体育公园木球场举行。来自各区(市、县)、市直机关单位老年体协共6个代表队85人参加了活动,最终上虞区队、新昌县队、诸暨市队、市直机关队荣获团体优胜奖。

(通讯员 厉苗军)

@杭州拱墅

本报讯 日前,2021年杭州市拱墅区第十一届老年人“粽情端午”传统系列活动在区文体中心举办,共有来自街道、体育团队、离退休支部等近80人参加。据悉,本次活动包括中草药识别、人体穴位识别、参茸产品辨别、中医专家问诊、防疫小知识测试、足球一脚进门、套圈、钓鱼、保龄球8个环节。此次传统系列活动的举办,不但提高了辖区老年人疫情防疫和中医保健的知识,还营造了欢乐、喜庆、祥和的节日氛围。

(通讯员 姚靖雯)