

又到年底,又近新年,大家自然就会生出大了一岁的感慨。

当我们谈到“年龄”时可能也会想到,一个人真正的老去,年纪的增长不一定是唯一因素。

欢迎继续投送美文、随想,至“潮新闻”→潮客→话题→晚潮→参与话题。

跑赢自己,跑赢年龄

周光荣

2023年11月26日,全国有多少人站在马拉松的起跑线上?据我所知,这一天,至少有7场马拉松赛事在中国的各个城市开展,有20来万人参与,真可谓是一场跑步“大派对”。

这个“派对”我已参加了好多次,但这一次有点特别——这一天,我们祖孙三代人,我、女婿以及6岁的外孙女,同时站在了马拉松的起跑线上。当然,他们是微马,是亲子跑,而我是全马。

但在我心里,全马才是马。倒不是有任何看不起半马、微马的意思,只是觉得全马才是真正意义上的马拉松比赛。这也是为什么年近70岁的我,依然选择跑全马的原因。还有一个重要的原因,也是想再次挑战一下,是为了跑赢自己的年龄,是献给自己70岁的礼物。2014年我跑的第一个全马——杭州马拉松,就是献给自己60岁的礼物。

不过也不用担心,我并不是鲁莽行事。虽然我有三年多没跑过步,直到今年9月才开始慢慢练跑,跑量也很小,加起来才2014年一个月的跑量,但这几年,我除了坚持每天快走十几公里,还增加了力量训练,增强了核心力量,身上肌肉量大大提升,体脂率明显下降,已被朋友们称为“肌肉男”。再加上此次参加绍兴马拉松,我不求速度,只求完赛,做一名“无伤跑者”。毕竟古稀之年还能跑完全程,就是跑赢自己,跑赢年龄。我的一位朋友还很夸张地说:“只要完赛,只要能活着回来,就是胜利。”所以遵循这一目标,我这个全马跑得还是比较轻松的,没“撞墙”,没难受,跑完后也没觉得有多累,双腿也不太酸胀,第二天照样做了力量训练,还可以慢跑呢。

完赛一场全马,那的确是对体力和心智的巨大考验,所以在全马的队列中,我是年龄偏大的了。当我跑到鲁迅故里时,一个在路边观看比赛的人用一口绍兴腔问:“侬有60岁了吧?”我也用绍兴话回答他:“70了。”没想到此人直接回了一句:“我靠!”

跑马主力军应该集中在30到50岁的人中,70岁左右的比例不会太高,但也有强者。我国康复医学的知名专家、美国医学院国际院士、南京医科大学康复医学中心主任励建安院士在2021年国庆期间,完成了7天7个全马的挑战,这位70岁的院士,以实际行动证明了人的适应能力和耐力潜能。而世界上最长年龄的马拉松跑者是一个印度人,他从80多岁才开始跑步,92岁的他,全马成绩是惊人的5小时40分钟。在快到102岁时,他参加了最后一场比赛,跑完10公里的时间是1小时32分28秒。此外还有被称为“中国马拉松运动启跑者”的傅良友,2014年,87岁的他与其小5岁的妻子高殿娥,同时用7小时57分30秒的时间,完成了全马,成为全世界跑完全程马拉松的最年长夫妻。

此次越马,跑全马的男跑者有4898人,其中65岁以上的男跑者只有46人。而诸暨目前跑马人中,像我这样70岁以上年纪的,据我所知也仅3位。但这也已

经是突破了。犹记得2014年我人生的首马,全马成绩为3小时56分,当时60岁的年龄,在诸暨跑马人中“破四”的好像就只有我一个,如今也有好几个了。或许也是因为那时跑马的人还不多,不像现在已成为一股潮流。

对我们普通跑者来说,跑步是对自己、对家庭和社会的一份责任、一种承担、一种投资。退休后,尤其到了古稀之年,就不要再与别人比职位、比家财了,不如比一比自己的身体和精神状况,为体检单和运动的英姿、快乐的样子得瑟一下。毛病是坐出来的,毛病是能跑掉的,这一点我是感同身受到了。倒不是说一定号召所有人都去跑步,运动,适合自己的就好。只不过科学表明,跑步确实是减压阀和情绪宣泄口。网上流传说:3公里,专治各种不爽;5公里,专治各种内伤;10公里,跑完内心全是善良和坦荡。不无道理。

跑步不是跟谁较劲,而是跟自己和解,犒劳自己,跑赢自己,只有自己才是赢家。杭马的口号是“跑过风景跑过你”,我当年就在想,是不是可以改为“跑过风景跑过自己”?因为对跑马,我的态度就是重在参与,毕竟优秀的人多,大神多,跑得他们吗?有可能拿名次、拿奖金吗?还是“跑过自己”好,只要重塑一个更好的自我就是好的。

参加马拉松比赛,我还有一个微妙的心理感受:你想,一年365天,有哪天你能堂而皇之地在马路上“招摇过市”,警察开道、交通让路、路人替你摇旗呐喊?那年跑北京马拉松,我感受特别明显。当毛主席纪念堂、天安门城楼、人民大会堂、长安街等标志性建筑和熟悉的街景在眼前一一掠过,内心竟有一种不可名状的情绪,有激动,有自豪,也有震撼和感慨,仿佛是国王出巡,无论是交通管制还是武警的夹道守卫,若不是参加马拉松,这高贵的待遇我等老百姓是绝对享受不到的。这也让天安门在我眼中更加威严,城楼更加雄伟,十里长街也更加气派。

我虽然来过绍兴无数次,但用这么长的时间、距离,用脚来丈量、感受还是第一次。跑步让我能更细致、更深入地欣赏这座城市,让我与它有了更亲密的接触。城市是一种新的自然,与乘坐交通工具一扫而过所看到的城市相比,用脚步去慢慢丈量这座城市,收获是截然不同的。诸暨的西施马拉松我已参加三届,第一届还参与了策划。不得不说,一场大型赛事对提升城市形象、宣传城市方面,有极大的效益。

我的全马安全完赛了,我女婿和外孙女的微马也快乐完赛了。之前我与外甥女常在傍晚,到女儿家附近的钱塘江畔最美跑道跑步,看得出她还是喜欢运动的,常与我跑步比赛,有时还真跟不上她,所以对她能跑微马,我还是充满信心。我还与她约定,在我80岁、她18岁时,争取一起跑个半马,作为我献给自己的80岁礼物,她送给自己的成人礼。

天心月

何羽

周日傍晚,送孩子返校前,问她:“需不需要给外地室友带点我们这边的特产?”——孩子的寝室六人间,一边是三架上下铺单人床,一边是六张小书桌,中间过道须侧身才能通过。四个本地同学,两个外地同学,“挤挤”一堂,亲密无间。孩子说:“要有全都有,只带给外地室友,不觉得怪怪的吗?”我笑了。办小事也有视野与格局的不同,我想到个别、特殊,孩子考虑了整体、周全,比我的更圆满。

像今夜的圆月。

与圆满相对的,则是缺漏、缺陷、缺损、缺失。

孩子长大了,成熟了,考虑问题周全了,我们也老了。

“我的牙齿在吗?”

“不在了。”

“舌头在吗?”

“还在。”

这是传说中老子与弟子的对话,以“满齿不存,舌头犹在”的理,阐释“刚硬易断,柔韧长存”的道。据传,辛弃疾还正经写过一篇《卜算子·齿落》:刚者不坚牢,柔的难摧挫。不信张开口角看,舌在牙先堕。已阙两边厢,又豁中间个。说与儿童莫笑翁,狗窦从君过。

我孩子的老子年过半百,早已白发覆顶,长期牙周炎导致多颗恒牙松动。他是工作繁重的理工男,没有闲情逸致作文字游戏自娱,或异想天开以人文哲学释怀。半年前,两颗门牙脱落了之后,他每餐喝粥,只吃蛋羹、豆腐、蒸鱼,面包片都要在牛奶里泡软了才能吃。他平时话不多,现在更加寡言少语,偶尔一笑,露出缺齿的空洞,让人看着心酸。所谓“岁月不饶人”,谁又能逃得过时间的缉捕呢?好在现代医学发达,最近他终于决心装假牙了。那么,若干年后,在我家,老子与孩子的对话是这样的——

“你看我的真牙还在吗?”

“不在了。”

“我的真头发还有吗?”

“掉光了。……不过,你的假牙、假发都在,还挺好看的。”

这事当然不能诠释为“真的比假的更脆弱,假的比真的更有生命力、更受欢迎”,而是证明了人类总有与时俱进的智慧,总能解决过去解决不了的难题。这也是为什么苏轼认为“此事古难全”,虽深感缺憾,但最后还是真诚献上了“但愿人长久”的祝福,博得了近千年来中华民族的皆大欢喜,他可真是一位乐观、旷达的艺术天才!

此时此刻,高悬于天心的圆月,正以上帝一样的存在,遥遥俯视着人世间的悲欢离合。

写点生活



陈骥

你写,我来发



看好文,写好文,来这里

