

奔跑出来的“冠军奶奶”

从外貌看,陈序华只有60来岁的样子,很难想象她其实已经80岁了。35年前,她刚开始跑步的时候,一定没有想到,自己会在国内外田径赛道上取得119个冠军。

A 45岁开始跑步 奖牌一桌铺不完

陈序华开始跑步,还得从35年前说起。

那年她45岁,丈夫李治坡因为颈椎增生,她便决定陪着老伴到运动场遛弯。起初,夫妻俩一起慢走,渐渐地,李治坡围着场地走一圈的工夫,陈序华能跑两圈。在陪老伴康复锻炼的日子里,陈序华越跑越带劲。丈夫康复之后,她也没停下来。

后来,丈夫帮她制定了训练计划,训练3年后,陈序华参加了1988年济南市机械系统第一届职工体育运动会。“第一次参加比赛,啥也不懂,拿了块银牌回来。”可能连她自己都没想到,10年后参加亚洲老将田径运动会,她一举获得了两项冠军,并打破了亚洲纪录。

陈序华家客厅墙上挂着很多奖牌和照片,记录着她30多年来运动生涯的荣誉,除此之外还有



满满两盒子奖牌,拿出来一桌子都铺不开。“到2016年,国内外大大小小的比赛参加了200多场。”陈序华说。

B 不肯服输 77岁破世界纪录

30多年来,陈序华得了很多奖牌,其中印象最深的,是2016年10月份,77岁的她在澳大利亚参加第22届世界老将运动会时,取得的一块女子2000米障碍赛的金牌。那场比赛她的成绩是11分30秒55,打破了英国人保持了5年之久的世界纪录。

“澳大利亚夏天很炎热,我有

些水土不服。”她回忆道,当时她上吐下泻,队友们看到她的身体状况都劝她不要勉强。“我这人其实挺不服输的。”陈序华说,她照常去检录比赛,结果不仅得了冠军,还破了世界纪录。

原本从澳大利亚参赛回国后,陈序华要准备下一场国际赛事。但长期参赛使她的右腿出现疼痛症状,医生建议她不要再跑步,加上老伴身体需要照顾,她逐渐隐退。

从45岁开始跑步起,30多年来陈序华一共拿了119个冠军。“我想我这么年纪,拿这么多冠军的应该不多,想申请个吉尼斯世界纪录试试。”她说。

据《新时报》

相关链接

九旬老人分享跑步秘诀

据《跑者世界》网站9月7日报道,90岁的菲涅斯通继续保持着良好的跑步状态。2019年8月,他在亚特兰大举行5千米锦标赛上赢得了90岁和90岁以上组冠军,他的时间是39分6秒。8月26日,他参加了在密歇根州弗林特举行的90岁至94岁年龄段的男子1.6千米锦标赛,也创造了新的纪录。菲涅斯通近日透露了他跑步成功的秘诀。

1.磨炼纪律性

菲涅斯通每天早上5点起床跑步,他认为这个习惯对他的成功至关重要。

2.吃一顿丰盛的早餐

虽然菲涅斯通每天不吃同样的东西,但他坚持为自己将要吃的东西制订计划,并且知道如何适当补充“燃料”。他说:“我的观点是,健康的早餐是长寿和健康的关键因素。”

早餐时,他通常每天早上吃多谷物或热谷物,加上牛奶、葡萄干和大约0.35升的水。午餐时,他坚持吃水果和坚果,晚餐时,他会摄入某种蛋白质。

3.保持竞争力

菲涅斯通说,他经常看看自己的肩膀,看看同龄人或者有类似能力的人是怎么做的——并确保自己超过他



们。他说:“我并不是总是打败他们,但他们激励我做得更好。”

4.听听你的身体

菲涅斯通意识到,随着年龄的增长,承认身体的变化很重要。例如,他知道跑更远的距离会比以前花费更长的时间,而且他不可能每天都跑同样的距离。但是,沉溺于此只会分散他的终极目标——跑得好以及跑的时间尽可能长。

菲涅斯通说:“我非常相信自己的身体。有时,他出门会感觉很好,而有些时候,情况并不那么顺利。”

他说:“我有目标,我知道除非我投入更多,否则我将无法实现目标。”

这些目标将使他将继续奔跑下去。

短评

六十岁不老 人生刚刚好

对于大多数人来说,60岁,辛苦了大半辈子,终于“熬”到了退休的年龄,审视自己的人生时,总会对曾经的岁月多一些总结和感慨。年轻时憧憬过的很多梦想,开始慢慢冷却,曾经引以为豪的坚持,也变成了遥不可及的奢望,还总爱抱怨有些事情来不及做了。年龄,真的是横在梦想路上的一道坎吗?

不!答案很肯定的。

“中国烟草大王”褚时健,早年丧父,辍学、烤酒、种地,帮母亲养家;青年,重

新求学却遭遇战争,扛过枪打过仗;年过半百,接手玉溪卷烟厂,一手缔造了赫赫有名的红塔帝国;后因罪入狱……2002年,74岁高龄的褚时健因重病保外就医,既没有重回红塔山,也拒绝了国内外烟商的重金,独自前往滇中哀牢山承包了一片2400亩的荒山,种起了橙子。如今,他被誉为“中国橙王”,褚橙也被称为“励志橙”。

褚时健说:“活着的每一天,把每件事情做好,尽好自己的每一个责任,就不白白过

这一生。不要去想太多死亡的事情,它来或不来,谁也控制不了。”

别说自己的年龄配不上“开始”二字,连74岁的老人都可以重新开始,你有什么资格说“不”?

圣贤孔子曰:“六十耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”意思是人到60岁之后,思想和行为才更加成熟老练,能够明辨是非,真正感悟到人生的真谛。

60岁又怎样?60岁不老,人生刚刚好!

如何保持奔跑速度和耐力

外媒称,77岁的跑步运动员道格·古德鲁创下了7项美国纪录,还赢得过全国锦标赛冠军。最近的一次是今年夏天获得的5千米冠军,古德鲁用时21分28秒。

近日,古德鲁分享了自己的训练和赛跑经历——他的建议或许适用于每个年龄段的跑者。

1.竞争有益

古德鲁曾在亚特兰大的一场比赛中拉开对手很大的距离——最接近他的成绩的是来自科罗拉多州的75岁运动员扬·弗里斯比。但弗里斯比一周后在密歇根州弗林特举行的公路锦标赛上“复仇”成功。在这场比赛最后一段路程中,他

们交替领先,直到弗里斯比获胜。

古德鲁称自己很幸运在这个年龄段还能领跑这么多年。他说:“如果有人追赶你,当然是一个激励。”

2.全年保持速度训练

在大多数周二的晚上,古德鲁会在家附近的跑道上做一些速度训练。冬天,他会改在密歇根大学的室内赛道上训练。

3.无须时刻全力以赴

古德鲁一般会进行分段式发力训练法,在最后一个阶段才会使出自己95%的力气。如果一次训练有12次间隔,他可能在此过程中只会有几次跑出自己的最高速度。



延伸阅读

任何时候开始锻炼都不晚

英国伯明翰大学发布一项新研究说,常年不运动的人即便到老年阶段才开始锻炼,他们增强肌肉力量的能力仍与那些年龄相仿但一直保持锻炼习惯的人基本一样。这表明锻炼在任何时候开始都不晚。这项研究成果刊登在美国《生理学前沿》杂志上。

该校学者领衔的团队对两组老年男性的锻炼效果进行了

对比分析。第一组人是常年锻炼的年龄为70多岁到80多岁的老人,第二组人也在这个年龄段,但此前没有持续锻炼习惯。团队让两组人都进行一定时间的锻炼,然后结合同位素示踪技术和肌肉活组织检查来分析锻炼给他们肌肉带来的增强效果。

据介绍,研究团队本以为第一组人由于常年锻炼,身体保持在较佳状态,肌肉力量会

增强得更好,但结果显示两组人在这方面的能力基本持平。

报告主要作者利·布林博士说,这项研究成果说明即便你此前没有常年锻炼的习惯,在任何时候开始锻炼都能带来一定益处。布林还说,有必要制定更好的健康指导政策,让公众明白,即便不去健身房,如果能保持一些日常活动量,都有助于增强肌肉力量。

晚综