



“86岁,依然能跑,依然在跑”

6小时12分15秒跑完全程,2022北京马拉松最后一名完赛者感动亿万网民

新华文/图

“86岁,依然能跑,依然在跑”“体育精神最好的诠释”“岁月并不能停止我们的热爱”“生命不息,运动不止,为老人点赞”……这些天,“北马最后一分钟”刷屏出圈,很多网友对这位热爱生活、执着奔跑的老人不吝赞美,纷纷致敬“坚持的力量”。

11月6日,张顺老爷爷在2022北京马拉松上感动亿万网民。经过短暂休整后,如今他每天又准时出现在北京玉渊潭公园进行晨跑锻炼。他说:“如果可能,我会一直跑下去!”

坚持到底 成就经典一刻

2022北京马拉松比赛的最后一瞬,注定会成为体育赛事的经典画面,长久地定格在人们的记忆中——身形瘦削的张顺虽然气喘吁吁,但坚持以跑步姿态迈过终点线;十余名“关门兔”(官方收尾组领跑员)完成

陪伴后,集体向老人鞠躬致敬;站在拱形门下,张顺犹如跨过胜利之门的战士,面对掌声和欢呼驻足微笑、挥手致意……

然而,6小时12分15秒,最后一个完赛,这样的成绩与张顺赛前的目标相

去甚远。

北马因疫情睽违两年,今年重启。作为高龄跑者,张顺格外珍惜这次参赛机会,很早就开始了备战。

遗憾的是,张顺在比赛中的“闹肚子”,去了趟厕所,耽误了时间,以至于超过计

划40多分钟、用了6个多小时才完成比赛。

意外的发生,并没有阻挠老人完赛的决心,他的积极乐观、坚持到底,成就了“北马最后一分钟”的经典。“目送老人跑过终点,很多人都激动得热泪盈眶。”



张顺在北京家中展示历次马拉松完赛奖牌

长跑人生 收获健康快乐

多年来,张顺写了30多本“跑步日记”,既记录下风力、气温、路线、配速、跑量等跑步的情况,也记录下他对运动的探索、对生活的热爱。

每天晨跑后回到家,老伴岳民英已准备好热气腾腾的早饭。“军功章有我的一半,也有她的一半。”张顺笑呵呵地说,“我们彼此理解、互相支持。她喜欢旅游,我就陪着她去游览名胜古迹和大好河山。”

在张顺身上,年龄似乎

只是一个时间概念,很多人打听他“青春永驻”的秘诀。岳民英说,“长期跑步让老伴多项体检指标非常‘年轻’,很多医生都赞叹不已。”张顺则说,“除了体育锻炼,还有我喜欢挑战的性格和不服输的劲头。”

多年的长跑人生,让张顺收获了健康、快乐、友情……也许有一天,张顺不再参加马拉松比赛,但他的“不老人生”将会激励一批批充满热爱、饱含激情的长跑爱好者。

持之以恒 从不轻言放弃

据介绍,老人的北马情缘,始于1989年。“当时,北马队伍从家门口经过,当时特别羡慕参赛的运动员。”2004年,张顺首次站上北马赛道。4年后的2008年北马赛场,他创造出4小时17分19秒的个人纪录。

除了北马,他还到厦门、桂林、无锡等地参赛。

迄今已跑过20个全程马拉松、2个半程马拉松赛事。“一进入赛场就像上了战场”,大雨也好烈日也罢,他从不轻言放弃。

冬日的北京,最低气温接近零摄氏度。每天清晨,张顺都会从家中出发跑到玉渊潭公园,完成计划中的跑量。

今年65岁的长跑爱好

者王国祥10年前结识张顺,他说:“一开始我跟着他跑,向他请教跑步要领,对我的帮助和触动很大。”

在张顺记忆里,跑步一直陪伴他成长。生于延庆农村的张顺,上小学时到学校有3公里路程,每天都是跑着去,放学再跑回来。长大后参军入伍,10公里或20公里户外拉练是

“必修课”,“部队的经历,不仅夯实了我跑步的基础,更磨炼了不怕吃苦的意志、培养了积极乐观的心态。”

张顺的女儿张晨曦说,当她面临人生困惑时,常常会从父亲那里寻求力量。“他有种坚定的信念,常在我‘跌倒’时‘扶’起我,让我能继续向前。”

“爬行养生”火出圈 不可盲目跟风

Z极目新闻 澎湃新闻

“鳄鱼爬”“熊爬”,你以为是搞怪,其实是在锻炼身体……近来,“爬行养生运动”在不少城市中悄然流行,也引起了诸多老年群体效仿。有网友称爬行缓解了肩颈部疼痛和腰椎不适,然而,也有人因此健康受损。

专家表示,爬行运动“自古有之”,这种锻炼方式对骨质疏松、慢性腰痛、腰椎间盘突出等中老年人的康复具有积极作用,但并非所有人都合适,不可盲目跟风。爬行运动可能存在一些风险,如,地面附近浮尘、细菌、病毒停留集聚,可能诱发呼吸道感染;或者造成胃酸返流,引起肘关节、肩关节损伤。

专家提醒

并非人人都可参与爬行运动

专家表示,任何一项运动都有其局限性,爬行也是一样。相对比较健康的人,爬行可以起到一定的锻炼作用,因为人在直立和弯腰低头时会对颈部与腰背造成压力,长此以往会导致肌肉劳损、椎间盘突出。爬行时脊柱后方受力更小,能放松脊柱后方的肌肉,减少椎间盘的受力。因为爬行时头部朝前抬起,颈后方的肌肉需要持续发力,确实能锻炼到颈椎。此外,向前爬行时需要腰腹用力,随时保持腰部核心稳定,也能在一定程度上锻炼腰腹。

但人的膝关节只能做屈伸动作,爬行掌握不好力度,反而会扭伤或损伤半月板。手腕也并非负重的功能位,爬行时若劳损过度还会伤到软骨。心功能、肺功能、血压、血管状态等都是需要考量的危险因素。

运动医学科的医生提醒,身体健康者做好个人防护,可以偶尔在健身房爬行或在专业人士指导下爬行。一是要在平坦、干净的路面上进行,不爬上下坡,并控制好匀速前进;二是戴好手套和护膝,保护皮肤不被擦伤;三是爬行前注意热身,让四肢提前活动开;四是注意控制爬行时间,初次爬行最好在每次5分钟之内,熟悉后每次爬10至15分钟,每次爬行间隔休息10至15分钟,爬3次为一组,每天最多2至3组,根据个人情况量力而行。

知多一点

爬行运动的缘起

专业人士表示,爬行运动流行,可能与新型传播方式有关。早在2011年,电视上就播放过相关内容,而在史书《三国志》《后汉书》中,也提到神医华佗曾创编“五禽戏”,并传给了弟子吴普等人,吴普等“年过九十而齿牙完坚”,但其中没有提到具体练法。

直到晋代陶弘景纂集的《养性延命录》,才首次记录了“五禽戏”的详细动作。其中,“虎戏”要在地上爬,“熊戏”要在地上翻滚。《养性延命录》是现在能看到的最早记录“五禽戏”的书籍,后世的“五禽戏”因为加入了运气、意念的内容,基本都是站着练。

“现在能确定的是,‘虎戏’的跪姿爬行,使脊柱处于水平运动状态,下位椎体不再承受和传递上位椎体的压力,而是以骨盆和肩带为两端,向中间逐节牵吊固定,在脊柱放松状态下,局部稳定肌及相关韧带、筋膜、关节囊均会受到一定的牵伸刺激,而有利于更好实现收缩功能,缓解并改善脊柱受力。”推拿科医生说道。

不少人通过爬行来健身

近日,爬行养生登上热搜,记者了解到,有些城市已有爬行团队和课程,还有老年大学开设了爬行课。

浙江某爬行团教练成东(化名)告诉记者,他患有克罗恩病(一种消化道慢性炎症疾病),练习爬行前每天腹泻5至6次,还有腰椎

间盘突出,起初爬行是为了提高身体素质。坚持一个月并尝试多种爬法后,成东发现腰椎疼痛缓解了,腹泻也停了。成东称,目前他有300多名学员,线下爬行时最多达百人,每天早上6时他在短视频平台直播室外训练,在当地小有名气。

男子爬行锻炼后手腕受损

武汉的徐先生每天坐办公室工作,很少锻炼。在网上看到爬行养生后,自己在家尝试爬行了一周,腰椎疼痛没缓解,两个手腕反而开始疼,无法用力或负重,被确诊为“三角软骨盘损伤”,经过一段时间治疗才康复。

医生告诉他,人的手腕负重能力较弱,爬行时腕关节不断挪动,容易导致损伤,类似于俯卧撑导致的腕关节损伤。平时锻炼少的,则更容易受伤。

武汉一家医院收治了一位六旬患者,其退休后迷上健身,后来尝鲜爬行,一

安徽某爬行团团长姚兰(化名)退休后学习爬行,后来每天在当地公园带领队员爬行。她还在当地老年大学开了爬行课,内容包括婴儿爬、鳄鱼爬、猫爬等,每种爬法适合不同类型的人群。学员最多时有200多人,少的时候也有40多人。

上来就是难度系数较大的鳄鱼爬,还在前进中做俯卧撑。起初他只能爬15分钟,感觉对腰椎有帮助,半个月后开始爬行半小时。结果一个月过去,腰椎的情况没有继续好转,反而患上了滑膜炎,肩袖部分损伤并伴有错位。

