

马拉松“含银量”为何日益高企？

2024年，浙江各地的马拉松比赛此起彼伏，给城市带来无限激情。日前，杭州马拉松组委会公布一组数据：今年全马参赛选手最高年龄为81岁，半程马拉松最高年龄为77岁，欢乐跑则是86岁。这一体育盛事的“含银量”正日渐高企。

当银发族遇上马拉松，会碰撞出怎样火花？需注意哪些问题？我们分别采访73岁跑马选手、64岁摄影师及康复医学科专家，为有兴趣的银发族提供借鉴。

73岁林木根跑马13年： “马拉松让我充满活力”

12月1日，千岛湖马拉松终点处，一位身形清瘦的73岁老人调整着呼吸跑来。他叫林木根，特意从绍兴赶来参赛。这是他跑马拉松的第13年。退休后他每天坚持晨跑6公里。2011年，他受同事影响开始接触马拉松，初次登场便是杭州半程马拉松。2个月训练，配速、呼吸、步伐……最终获得1小时43分的成绩。

这种不断挑战自我、不断突破的快感让他欲罢不能。“在某一公里可能累得想放弃，但每次我都会跟自己说‘再坚持一下’，突破极限。”

林木根认为，在马拉松赛场，大家不是对手，而是互相鼓劲的战友。“经常有年轻人跑过我的时候跟我说‘加油’，他们说希望自己老了之后也像我这样。”

林木根说，全国大部分城市的马拉松比赛都为老年人开了绿灯，如北京、厦门、杭州、绍兴等都为65周岁及以上老年人设立专门年龄段，只需在6小时内完赛即可，“自从跑马，我那些小病都没了，只要身体允许，哪怕到了100岁我也想继续奔跑。”

64岁鲁慧川拍马7年： “镜头记录最鲜活一刻”

在马拉松现场，除了奔跑的身影，有一群人也格外醒目。他们背着大包小包，扛着长枪短炮，追随运动员的身影，不断按快门。浙江省摄影家协会会员、64岁鲁慧川便是其中之一。

他透露，当下“拍摄马拉松”正成为一种新经济形态，摄影师将照片上传到云，参赛选手可以付费下载心仪的照片。不少职业摄影师会辗转多地拍摄马拉松比赛。

“我喜欢以新闻视角拍摄马拉松，将赛事与城市结合在一起。”鲁慧川自豪地展示照片，可以清晰看到绍兴的地标建筑：古城门、镜湖大桥、鲁迅故里……因为马拉松比赛场地的复杂性，每次比赛他都提前踩点，“会骑着电动车，先沿着路线走一遍，然后看看机位架在哪里最合适。”

马拉松比赛动态十足，必须精准捕捉到精彩瞬间。于是，拍着拍着，他也随着运动员“跑”起来了，定期有氧配合“撸铁”。

今年，迷你马拉松首次“跑”进绍兴古城，为此，鲁慧川特意来到绍兴城北桥附近，从高处将古城和全新的迷你马拉松一同收入镜头内。

“我用长期主义坚持拍摄马拉松，希望记录最鲜活的画面，和历史古城相辅相成。”鲁慧川如是说。

医生建议： 跑马切勿“贪杯”

马拉松是一项对身体素质要求比较高的运



图片来源于网络。

动。浙江医院康复医学科副主任，高压氧科主任、副主任医师黄雄昂建议：冬日已至，气温渐凉，傍晚17时至19时是最适合运动的时间，这个时候气温较高，人体内的神经系统、内分泌系统比较活跃，新陈代谢的调节能力比较强，嗅觉、视觉和触觉部比较敏感；心率和血压比较平稳。身体与外界环境相适应的应激反应能力达到最高水平，这时锻炼，能最大限度地发挥人体潜能和身体适应能力。如果想要早晨锻炼，可在起床1个小时后，选择缓和的活动，像散步、快走、太极拳、舞剑等，不要空腹锻炼，活动前充分热身，锻炼时间控制在30-45分钟，比较安全。

来源：浙江老年报

八旬老人14年完赛73场全马

下一个目标是安全无伤地跑过90岁

近日，在首届北京海淀马拉松比赛中，一名81岁老人参赛并以5小时0分18秒完赛一事引发关注。北京青年报记者了解到，这名老人是北京航空航天大学退休教授潘仲英，海淀马拉松是他完赛的73场全程马拉松赛。老人的下一个目标是安全无伤地跑过90岁。

在女儿的影响下开始跑步

1943年出生，今年已经81岁的潘仲英毕业于武汉大学物理系。1995年，潘仲英作为引进人才被调入北京航空航天大学任教，直至退休。潘仲英年轻时便热爱体育运动，一直保持着运动的习惯。然而，真正接触并开始跑步，却是在他66岁那年。

“2009年，我女儿留学归国，在她的建议下，我买了一双跑鞋，开始跑步。”潘仲英说。2010年，女儿给他报名了一个绕十三陵水库的10公里越野跑赛，并陪他一同参赛。这一跑，就把潘仲英的兴趣带起来了。

2010年10月24日早上8点，北京马拉松的发令枪在天安门广场出发点响起。这是潘仲英第一次参加马拉松。潘仲英和女儿一同到达终点，全程用时5小时10分33秒。

实现了跑进5小时的愿望

完赛首次马拉松比赛后，潘仲英几乎每年都会参加马拉松比赛。在国内，他的足迹遍布大连、上海、无锡、台北、厦门、三亚、广州、深圳、武汉、青岛、千岛湖、兰州、敦煌、青海湖、银川等地；在国外，他还曾远赴北非摩洛哥马拉喀什和美国波士顿参赛。

2010年和2011年，潘仲英共完成了3个全程马拉松。“3次用时都在5小时以上，跑进5小时是我那时的愿望。”潘仲英说。

2012年5月12日早上5时15分，潘仲英坐上了组委会安排的轻轨专列前往“大马”的比赛地金石滩。

潘仲英说，为了这次比赛能跑进5小时，他赛前精心制定了战术，计划可提前2分钟到达终点。然而，计划赶不上变化。为了不被关在门外，他必须在最后2.195公里内追回2分钟的时间。

潘仲英距离终点还有二三十米时看到了电子显示屏，上面显示时间为4小时59分51秒。“我踏上电子计时屏下方的计时地毯后，工作人员给了我1张领奖红票，然后就对我身后喊，‘关门了，不发票了’。”潘仲英说，赛后他去领取奖牌和成绩证书时才发现他的最终成绩为4小时59分59秒，“我竟然是在关门1秒完的赛。”

安全无伤地跑完每一场

潘仲英告诉北青报记者，在他的马拉松生涯中，有一个理念始终贯穿其中，那就是“安全无伤”。在他看来，跑步不仅是一项运动，更是一种生活方式。只有保持安全无伤，才能跑得更长久、更健康、更快乐。

从第一场马拉松比赛到如今，马拉松已经伴随潘仲英整整14年。2017年，潘仲英在千岛湖马拉松比赛中跑出了4小时32分34秒的个人最好成绩。潘仲英还以此成绩报名2019年波士顿马拉松，并成功参赛和完赛。至今，潘仲英已经完成了73场全程马拉松。

“我参加马拉松比赛不是为了追求成绩，而是为了享受跑步带来的健康和快乐。”潘仲英说，14年的马拉松经历让他收获了严谨的科学态度和积极的人生哲学。

“已经忘了多少年了，每天早上我们都能在学校教学区的路上看到潘教授在跑步。他真的很像退休前研究课题一样在研究着如何科学跑步。”北航离退休处工作人员王洁说。

虽然已经81岁高龄，但潘仲英并没有停下脚步。潘仲英告诉北青报记者，跑步早已从兴趣爱好逐渐转化为生活习惯。他的下一步目标是安全无伤地跑过90岁。

来源：北京青年报