



老年生活报

全国助老服务热线  
0532-66610000

热爱可以战胜一切困难

## “老马”奔腾！银发跑者闪耀马拉松

4月22日上午7时30分,2023青岛马拉松鸣枪开跑。25000余名选手在最美的赛道畅跑青岛“好地方”,其中不乏中老年参赛者的身影。他们虽然年长,但脚步依然铿锵有力,始终一路向前,用实际行动诠释了马拉松赛事挑战自我、超越极限、坚韧不拔、永不放弃的精神。



冯卫文

3小时43分49秒!在顺利完成本次比赛后,冯卫文成为青马名副其实的“五星跑者”,“很激动,青马举

行了五届,我跑了五届,这是一份荣誉。”

冯卫文今年56岁,祖籍广州,1995年来到青岛,便从此扎根。“青岛是我的第二故乡,也是我爱上跑步最初出发的地方。”冯卫文告诉记者,自己一直热爱运动,2014年前的二十年,健身、踢足球、打台球是他生活的常态。2015年开始,他爱上跑步,从此便一发而不可收。“生活、工作压力都很大,总要有一个健康的渠道去释放,跑步就是很好的选择。”

2015年之后,正赶上中

国马拉松赛事“大爆发”。冯卫文以青岛为圆心,全国到处跑马拉松。全马半马赛事跑了二十几场,遍布东北、华北、西北、华东和华南。

冯卫文告诉记者,此前,自己全马成绩是PB350(指个人最好成绩3小时50分钟),而对于这次青马的结果,他笑着表示是正常发挥。实际上,这与他平时的努力是分不开的。据了解,整个2022年,他跑了3290公里,115个半马训练,他说,很遗憾,因为最后半个月“阳了”没有跑步,原本计

划的118个半马没有完成。

“42.195公里,沿途充满了不确定性,包括紧张、刺激、兴奋、疲累、汗水、泪水……”虽然已经年过半百,但冯卫文从未怀疑自己的实力。“跑马拉松,我可能算年龄大的,但我的体力完全没问题。”冯卫文说,跑步、跑马拉松给他带来了幸福,带来了用钱所买不到的快乐,更坚定了他继续跑下去的决心,“2023年青岛马拉松已经顺利完赛,且行且珍惜。若有缘,就期待第六届、第七届……”

## 60岁“追风老人”:一次次突破自我



曲云云(蓝色衣服)

“这是我第二次参加青岛马拉松,此次参赛,我沿途看到青岛的变化很大,景色很美,市民也很热情。”跑马拉松消耗体能大,对身体素质要求较高。尤其对于上了一定年纪的人来说,年龄可能成为一道“门槛”,然而曲云云却一直坚持到了最后。

曲云云今年60岁,从小就表现出了不错的运动天赋,田径、篮球,只要是有她参加的运动项目,总是能取得不错的成绩。“因为家庭生活的忙碌,慢慢地把这些爱好放下了,总感觉有些小小的遗憾。”曲云云告诉记者,退休后偶然在电视上中看到马拉松的新闻,一瞬间燃起了她内心的“小火苗”。

从2019年起,曲云云开始恢复长跑锻炼,并很快参加了在莱西举行的半程马拉松比赛,不到2小时的成绩更给了她极大的信心。随后一个月的时间内,她先后在龙口、临沂、莒县三地参加半马,“我的体力完全没问题。”曲云云告诉记者,就在上个月,在西海岸举行的半程马拉松上,她首次跑进1小时50分,“最后冲刺时,我看到大屏幕上的时间,就开始加速,没想到真的破了‘150’。”说起自己的好成绩,曲云云至今激动不已。

“我参加马拉松的目的是活到老,跑到老,跑得开心,跑得健康!”曲云云说,据了解,尽管已是花甲,但她的身体却特别健康,这些年,她从未打过针,甚至都没有吃过药。

“今天,在‘青马’赛道上,我跑出1小时49分的个人最好成绩,与年轻选手相比虽然不快,但是我要与自己比,跑出自己的健康快乐,跑出咱老年人的‘精气神’。以后,如果条件允许,我还要来继续参赛,一直跑下去!”曲云云信心满满地说。

## 65岁“老哥俩”:只要喜欢就不晚



梁庆和(左)与范旗

2小时30分,梁庆和与同伴范旗携手冲过了半马终点线,“第一次在青岛参加马拉松,都说青岛的坡道不友好,但我们觉得很舒服,很适应,有上坡就会有下坡,不可能一帆风顺,有起伏很正常,这就跟人生一样。”

梁庆和与范旗今年65岁,来自北京。退休前,梁庆和是一名公安民警,退休后,有了更多时间,因为喜爱,他开始接触长跑运动,仅仅练了两个月的时间,就参加了在河北举行的半程马拉松,从此,梁庆和不由自主地喜爱上了“跑马”。而在他的带动下,身为同学兼好友的范旗也加入其中。在随

后的几年里,老哥俩走南闯北,参加了无数场“全马”和“半马”比赛,“我们最南边到过江西比赛,最北边到了黑龙江漠河。”对于参加过的赛事,两人是津津乐道。

“我们这是跑马去旅行。”梁庆和告诉记者,每次两人外出比赛,都会有不少同伴同行当啦啦队,大家边跑马边旅游,一起看看祖国的风景,既锻炼了身体,又愉悦了身心,感觉特别充实。“我们是周三来的,就是因为之前没来过青岛,所以报了这次比赛。”梁庆和笑着说道。

在梁庆和看来,只要是喜欢,任何年龄开始都不晚,“中老年人一定要循序渐进,量力而行,根据自己的力量,能跑一百米就一百米,跑不动就走,喘匀了气再跑,完全没问题。”

梁庆和说,生命中最重要的事,就是要找到自己热爱的事情并坚持去做,“我们这个年龄,其实成绩都是次要的,图的就是健康和快乐,现在有这个时间有这个机会了,就要去做。”记者 许瑶

无障碍环境建设法  
重点保护老年人

本报北京讯 十四届全国人大常委会第二次会议将于4月24日至26日在北京举行,继续审议无障碍环境建设法草案等。

据发言人臧铁伟介绍,无障碍环境建设法草案进一步明确立法目的是保障残疾人、老年人等群体平等、充分、便捷地参与和融入社会生活,促进社会全体人员共享经济社会发展成果。草案重视老年人组织和老年人的参与,规定国家鼓励工程建设单位在建设项目的规划、设计和竣工验收等环节,邀请残疾人联合会、老龄协会等组织以及残疾人、老年人代表,参加意见征询和体验试用等活动。

草案还明确,残疾人、老年人家庭进行无障碍设施改造的,政府对符合条件的家庭可以给予适当补贴;无障碍停车位优先供肢体残疾人使用,行动不便的老年人、孕妇、婴幼儿等驾驶或者乘坐的机动车也可以使用。此外,草案还强调与残疾人、老年人等相关的服务机构应当配备无障碍设备,在生活照料、康复护理等方面提供无障碍服务。(曹音)

“中国时间银行”上市?

银保监会:从未批准

本报北京讯 中国银保监会4月19日发布风险提示称,近期通过日常监测发现,个别网站发布“中国时间银行上市”等虚假信息,且有名为“时间银行”的移动应用程序(APP)以公益养老为名开展投资活动。

银保监会表示,从未批准设立“中国时间银行”,相关网站、社交平台、APP等所称“中国时间银行”有关内容均为虚假消息,相关投资活动涉嫌违法犯罪,请公众谨慎辨别,谨防上当受骗。

银保监会表示,将会同有关部门常态化做好规范“银行”字样使用工作,清理虚假网络信息,整治违法违规行为,维护良好市场秩序。(李延霞)