



本报厦门讯 近日,2024 厦门马拉松鸣枪开跑,今年赛事仅设置全程马拉松项目,共有3万名跑者参赛。2024 厦门马拉松赛场上最年长的参赛者,是88岁的郑承端,精神矍铄,走路带风。郑承端20世纪30年代生于福州福清,年轻时,郑承端全身心投入工作,下班后还要照顾家中的三个孩子,几乎没有时间参加体育锻炼。1996年退休后,老郑终于有时间锻炼了。爬山、徒步、太极拳,因为依山而居,他把能在山上做的锻炼项目全都玩了个遍。2003年厦门举行第一

届城市马拉松赛时,年近七旬的老郑报名参加了同步举办的10公里跑。“我一个从来没跑过步的老头,想着挑战下自己,没想到10公里跑下来很轻松。”郑承端回忆说,有了这次长跑经历后,耐不住寂寞的他开始每年都参加马拉松赛。“10公里跑,轻松!”“半程马拉松,轻松!”参加了不同长度的马拉松赛后,70岁的郑承端完成了人生的首个全马,用时5小时18分28秒。这个成绩,当年领先了不少一同参赛的年轻人。在老郑心里,

老当益壮! 88岁跑者完赛马拉松

他的马拉松生涯要至少持续到90岁,“如果条件允许,我想一直跑到跑不动为止。” (颜之宏)

「链接」

40-55岁人群成“跑马”主力军 60岁以上参赛人数逐年增加

据最新发布的《2023中国路跑赛事高质量发展研究报告》,在健康和全民健身国家战略的背景下,2023年以马拉松为代表的中国路跑赛事快速回暖,顶级马拉松赛事报名人数和参赛人数普遍超额,再创历史新高。其中,40岁到55岁的中年人被认为为主力军,参赛人群比例占“第一梯队”,60岁以上参赛人数则逐年增加。对于这一现象,上海大学体育学院副教授曾朝恭分析认为,“对于这些热爱跑步的中年人来说,他们也是一群不服输的人群。马拉松那种全力以赴、挥洒汗水,以及到达终点的成就感极具诱惑力,可以体验不

一样的人生价值。”随着马拉松参赛人数比例不断攀升,60岁以上报名人数在2023年创下新高。上海体育大学副教授、资深马拉松爱好者陈国强认为,“相比需要工作养家的年轻人,老年人已退休,孩子也大了,比年轻人有更多的时间和精力用在马拉松上。”值得一提的是,随着老年群体不断增加的参赛人群,针对老年人群的赛事相关保障也在《报告》中被要求提上日程。在这种比身体、比耐力的赛事中,现场需要强大专业的医疗力量来保障,确保赛事的顺利进行和跑者的安全。因此,增加专业的医疗力量,势在必行。 徐明

“我会一直活到老,学到老,干到老” 游本昌:90高龄依然在《繁花》中绽放

《繁花》落幕,意犹未尽。好在江苏卫视正在进行《繁花》的1.5轮播出,让没看过瘾的观众接力追剧。游本昌饰演的爷叔,被观众誉为《繁花》中的“定海神针”。这部剧耗时3年拍摄,游本昌从87岁拍到了90岁。回忆当初选择和王家卫导演合作,游本昌说:“我是喜欢迎接挑战的,我听说他(王家卫)十年磨一部戏,那我刚好赶上了,就干呗!”面对观众的喜爱,游本昌回应说,只要观众需要,“我会一直活到老,学到老,干到老。”《繁花》中的爷叔,永远气定神闲,从容不迫。在片场,游本昌每天要工作将近十个小时,这样的工作量对于胡歌这样的青

年演员来说都是极大挑战,更不用说耄耋之年的游本昌。但不论多晚,只要一开机,游本昌马上精神矍铄,从无倦怠感。为了呈现更好的作品,游本昌还在没有自己镜头的情况下,积极与胡歌搭戏,让人很是敬佩。有一场吃饭的戏令胡歌印象深刻:当时,游本昌将肉块掰碎后再吃,胡歌以为是他牙齿不好,没想到游本昌却淡然回答:“我演的是上海爷叔,不能够大口吃肉,如果大口吃肉我又变成济公了。”《繁花》中的爷叔16岁进入上海证券交易所,18岁拥有了自己的经纪牌照。现实中的游本昌却没有这么幸运。年轻时,他跑了30

年龙套,直到52岁才有机会出演“济公”一角。一部《济公》让游本昌家喻户晓,成为经典的荧屏记忆。游本昌认为“没有小角色,只有小演员”,始终认真对待每一个角色,认真揣摩每一个细节,正是这样的精神,让游本昌在87岁的高龄依旧选择出演《繁花》,并贡献了众多高光场面。游本昌的家中放了一块匾,上面写着:以文艺化导人心。他每天都会看一遍,并以此激励自我。游本昌认为:“要爱艺术,为它可以付出生命,但绝对不能爱艺术中的自己。”《繁花》播出后,游本昌也



在同步追剧。被问到现在透过屏幕看自己是什么感觉,游本昌笑着说自己是“审视、欣赏”。面对观众的喜爱,游本昌表示:“非常感谢大家还能想起我,记得我,喜欢我。只要观众需要,我会一直活到老,学到老,干到老。作为演员,这就是我最大的快乐和最大的幸福呀!” 邱伟

老年人为什么需要适当补充叶黄素

日常生活中,我们需要多吃一些含有叶黄素丰富的食物,比如说甘蓝、菠菜、卷心菜、绿豆、蓝莓、芒果和木瓜,因为这些食物中含有大量的叶黄素,可以保护人体的眼睛,防止视力衰减。老年人更应该注意叶黄素的补充,能够预防老年眼部病变。许多老年朋友眼部不适都与缺叶黄素有关,及时补充叶黄素,能保护眼睛不受到破坏,同时滋润双眼,

呵护眼睛健康,因此叶黄素也被誉为“植物眼黄金”。为了帮助眼部不适的读者朋友及家人,老年生活报康康商城限时团购南京同仁堂绿金家园蓝莓叶黄素酯片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大朋友抓紧时间报名申购,售完为止,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!



0532-87676969 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线: 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

我们的风采

本报讯 近日,青岛市李沧区老年大学艺术节暨2024年迎新春教学成果汇报演出活动举行。艺术节在舞蹈《浪漫草原》的舞姿中拉开帷幕。演出共编排了19个节目,包含舞蹈、器乐、朗诵、合唱、花艺、书法、太极拳、绕口令等演出内容,演出节目内容奇思妙想、形式创新融



合、风格舒展内涵兼并。歌曲联唱《往日时光》、舞蹈串烧《月影花灯家乡好》、文化技能教学综合展示《花似非花,道亦有道》、动感绕口令《开课了》、朗诵《我

推进“适老”体育普及 青岛市老年体协2024年度工作会议召开

本报讯 1月12日,青岛市老年人体育协会召开2024年度工作会议,总结2023年老年体育工作,部署2024年工作计划和重点工作,交流基层开展老年体育工作经验,对参加第四届全国老年人体育健身大会和山东省第五届老年人运动会做出突出贡献的区市老年体协进行表彰。青岛市老体协主席徐学武,副主席彭一念、鲍洪义,各区市老年体协的负责人、部分协会专委会的负责人出席了本次会议,会议由青岛市老体协副主席彭一念主持。

2023年,青岛市老体协围绕党和政府工作大局和老年人日益高涨的健身多元需求,创新思路、开拓进取,做了大量而富有成效的工作,全市老年体育健身活动开展得有声有色。积极组织参与“全民健身活动月”“全国老年人太极拳健身推广展示大联动”和“全国敬老月”“全国老年人持杖健走大联动”活动,全市的“万人大培训”活动,继续采取“巡回指导、层层培训”的方式,全市年度培训人数达9万多人次。去年全市各级老体协共举办交流比赛326次,参加交流的老年人达17000多人次,在山东省第五届老年人运动会赛事中,青岛市共获得团体金奖13个、个人金奖29个、银奖17个。在全国老年人体育健身大会的14个比赛项目中,青岛市参加的13个比赛项目共获得8个团体优胜奖,多个最佳全能、最佳风采、最佳编排和动作创新等单项奖。

徐学武强调,2024年要积极推进老体协组织建设,推进以太极拳为重点的“适老”项目的普及,推进万人大培训活动的深入开展和老年体育骨干队伍建设,推进竞技项目水平提高,形成本地的优势、特色项目。在新的一年里,青岛市老体协将为老年朋友们提供更加丰富、更加优质的体育健身服务,不断满足广大老年朋友对科学健身需求,努力推动老年体育工作高质量发展。(记者 安娜 通讯员 张俊)

转让

●转让全新上楼电动轮椅。电话:13371492610

●转让两个纯毛地毯、皮大衣,全新。电话:18866229517

●转让全新杰克琼斯男黑呢子带帽上衣,原价1000元,现价300元。电话:13156396505

●转让9.5成新蛙式折叠运动车,原价698元,300元转让。电话:18816395028

●转让9成新麻将桌,150元;9成新两层带楼梯木床,原价2000元,现400元;不锈钢板材。电话:13573868717

●转让全新乳胶床垫,1.2米×2米,原价900元,现价300元。电话:13589324779

●转让呢子大衣、布料5米、瓷马、古典小说30余本、3个电熨斗。电话:15666792232

●转让全新解冻板,原价520元,半价处理。电话:13210125167

●转让把边机、按摩椅。电话:15953212276

求购

●求购缝纫机,电话:17561942839

●求购冰柜,电话:13310672857

信息真实性由提供者负责,请读者慎重选择。

启事

●本报所选部分稿件、图片作者姓名及地址不详,敬请相关作者与本报编辑部联系,以便寄送稿酬。