



[延伸]▶▶▶

### “发哥”座右铭： 开心、快乐和健康

过了60岁的周润发，更看重养生健康，他坦言这么多年拍戏，身体已透支太多，现在要好好养身体。

周润发说，自己的人生座右铭是“开心、快乐和健康”。“有好的身体先可以享受到人生，健康等于一切，以前你可能要供楼、吃饭，我就好好干，到现在可以有机会照顾到身体，我透支了好多，现在有机会就反馈给身体。有时身体透支得太多，(健康)有借有还，所以一定要小心。”

据港媒报道，周润发早年曾患过肝炎，又在2005年左右患上抑郁症，遭遇这些之后，令他非常重视健康。

“相信现在大家都很注重健康意识，这很要紧的。我每天都做运动，但时间不是很长，走路半个钟头、跑半个钟头，做些肌肉运动训练，不至于以后用拐杖走路。”周润发说。

周润发一直坚持运动，经常参与爬山、徒步等活动，精神状态还不错。即使出去拍戏，他也会一大早就起床去跑步。

周润发直言精神比以往好，“年纪大了，体能下降了，因此，又不敢做太剧烈的运动，但休闲运动，身体感觉是比30年前好些了，感觉舒服了，轻松了。”

灼见

# 领衔2026港马“银发兵团” “发哥”：传递跑步的快乐

当清晨的风掠过尖沙咀弥敦道，2026渣打香港马拉松的赛道上，周润发领衔的一支银发队伍成了最动人的风景。周润发，1955年5月18日出生于香港，籍贯广东江门，著名影视演员、摄影师。1980年，周润发凭借民国剧《上海滩》中许文强一角被广大观众熟知，代表作品有《英雄本色》《监狱风云》《赌神》《卧虎藏龙》《澳门风云》等。

## 1 “银发军团”

70岁的周润发放缓脚步，陪着74岁的郑则仕冲向10公里终点，身旁是76岁的鲍起静与79岁的刘江并肩前行。这四位银发跑者的年龄总和定格在299岁，差一岁便满三百的数字里，藏着发哥“银发跑团”最动人的默契——周润发为陪伴老

友刻意降速，郑则仕减重70斤历经9个月训练圆梦首马，鲍起静那句“发哥救了我们这帮老人”，道尽了奔跑里的情谊与新生。他们用脚步打破“高龄即停滞”的偏见，证明岁月能染白发丝，却挡不住对生活的热忱。

港马，全称渣打香港

国际马拉松，是中国香港最大型的马拉松赛事，从1997年为迎接香港回归开始举办。2026港马吸引了来自110个国家及地区约7.4万选手参加。本次赛事的特色，不仅在于7.4万跑友健儿努力拼搏，更在于“发哥”周润发领衔“银发军团”闪耀整个赛道。

## 2 享受跑步

这些年周润发在坚持跑步的同时，一直在扩大自己的跑友圈，用各种各样的方式让更多人感受到跑步的乐趣。他说，“志不在成绩，在完成。跑步不仅是一种生活习惯，还是一种享受。”

2023年，周润发首次站在港马魔鬼赛道上挑战“三桥三隧”，参加的是10公里项目，以1小时03分58秒完赛。

2024年，他转战半程马拉松，成绩2小时26分08秒。2025年，他将半马

个人纪录刷新至2小时24分33秒。

在赛后的采访中，他表示：“希望80岁半马跑进2小时”，并将跑步视为终身事业，幽默的预测自己可能会跑到90岁，让大家耐心等待他的进步。

## 3 跑出快乐

难能可贵的是，“发哥”在自律坚持跑步的同时，还不停地在向周围的家人朋友和粉丝们传递积极健康的生活理念。

在周润发的跑步故事里，速度和成绩不是重

点，跑步的那份自在和无忧无虑才是他一直想要传达的理念，而在这样的一种“不内卷”的状态下，周润发也确实感染了越来越多人开

始迈开腿，就如他自己一直所说的那样，“跑步不在于跑多快或者跑多远，而在于一直坚持，为自己跑出健康和快乐。”

本报综合

编辑 后记

### 奔跑，是对生命的礼赞

周润发的跑步生涯始于六十岁，十年间从10公里到半程马拉松，成绩逐年提升，却始终将“完成”视为目标而非终点。

银发族的奔跑，无关速度与成绩，而是对健康、快乐与尊严的追求。他们用行动证明：岁月可染白发，却挡不住对生活的热爱。如周润发所言：“跑步是终身事业，可能跑到90岁。”这份坚持，不仅跑出了健康，更跑出了生命的厚度与温度。当最后一串脚步融入晨光，跑道上闪耀的不仅是汗水，更是银发族对生命的礼赞。奔跑从不是年轻人的专利，而是每个人对美好生活的永恒向往。

崔佳佳

