

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

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

【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年左右患上忧郁症,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,但休休闲闲,身体感觉是比30年前好些了,感觉舒服了,轻松了。”

灼见

