

山东92岁“飞人”吕明璞夺世界冠军 赛场上的“90后”:到100岁也要参加比赛



队友们为吕明璞庆祝生日。

近日,来自山东济南92岁的吕明璞,在韩国大邱举办的2026世界大师田径锦标赛上斩获2金1银1铜。“体育不是年轻人的‘专利’,我们年纪大了,但对运动的热爱不减!”吕明璞说,他想用自己的经历,鼓励更多老年人参加体育运动。

71岁参加比赛 训练从不间断

吕明璞个子不高,精神矍铄。他告诉记者,他年轻时并没有过人的运动天赋。“上学期间百米成绩13秒多,这个成绩在班里都排不上号。”

但几十年来,他对参加体育活动的热情从未中断,跑步、羽毛球、游泳等运动均有涉猎。凭借较快的突破速度,他在篮球场上也有出色发挥。71岁时,吕明璞第一次参加田径比赛,并拿到一枚铜牌。他受到很大鼓舞,此后无论刮风下雨,训练从不间断。

这次奔赴大邱,是吕明璞第一次参加世界大师田径锦标赛。出发前,他并没有十足把握,“一开始心里也没底,就想着多报几个项目,多体验大赛氛围”。他报名参加了100米、200米、400米、4×100米接力、跳远、三级跳远六个项目,全部闯进前八。对吕明璞而言,分量最重的奖牌不是两块金牌,而是那枚200米的铜牌。

200米决赛冲线时刻,身后的意大利选手步步紧逼,眼看就要被追上,吕明璞咬紧牙关奋力向前冲刺。他原本排在第四名,与奖牌擦肩而过。本以为无缘领奖台,但赛后裁判宣布原第三名选手因犯规被取消资格,吕明璞递补获得铜牌。

“这份成绩,并不只属于我自己。”吕明璞所在的济南大师田径队,是一支由民间田径爱好者组成的队伍。队员年龄跨度

很大,最小的35岁,最大就是92岁的吕明璞。队友们有的是田径新手,有的曾是专业运动员,彼此互相指导帮助,相处融洽。“大家还在运动场上给我过生日,那种开心是没法形容的,世界上也很少有人运动场上过生日吧?”吕明璞笑道。

活到老、跑到老 到100岁也要参加比赛

下一届世界大师田径锦标赛将于2028年在荷兰举办。聊起两年后的赛事,吕明璞两眼放光、跃跃欲试。他坦然接受身体状态的下滑:“随着年龄增长,身体状态确实一年不如一年,这是不可改变的自然规律。”但他给自己定下了一个目标——活到老、跑到老,到了100岁也要参加比赛。

谈及长寿与运动秘诀,吕明璞与家人一致强调“大道至简”——不吃保健品,没有特殊食谱,全凭日常积累与自我节奏把控。

吕明璞的儿子吕怡告诉记者,老人日常饮食简单清淡,从不依赖保健品。在竞技心态上,他始终以“玩”的心态享受运动过程,不计较名次。从年轻时未能夺冠,到如今站上世界舞台,他的心态始终平稳。

“生命不息,运动不止。”这是吕明璞常挂在嘴边的一句话,也是他七十余年如一日践行的人生信条。

丛佳鑫 张武岳 陈玲玲

老有所为

八旬夫妻老派理发师



今年82岁的尹明生是济南市章丘区曹范街道寨山后村一家理发店的主人,82岁的老伴于凤香,也是一名理发师。“我们这个理发店已经开了近30年了。”

尹明生自幼未曾入学。16岁时,他跟随叔父学习理发手艺,练就一身精湛技艺。22岁那年,尹明生与同村同龄的于凤香结为夫妻。婚后,于凤香跟着尹明生学会了理发技艺。

后来,三十八九岁的尹明生进入埠村煤矿担任专职理发员,一干就是近二十年。55岁退休回乡后,他不愿荒废手艺,便和老伴收拾出自家临街小屋,添置理发椅、刮刀、镜子等全套工具,他们的乡村理发店开张了。

时间在老两口挥舞的剪刀和纷飞的发丝间悄悄溜走,一晃20多年过去了。时代飞速发展,新式美发店层出不穷花样翻新,而尹明生夫妇的小店始终保留着最初的模样。

如今,乡村年轻人大多外出生活,进店理发的多为村内留守老人。尹明生一边理发一边说,“只要乡亲们有需要,只要我身体能动,我就会一直干下去。”简单质朴的话语,道尽了老人一辈子的坚守与温情。 王媛

剩菜趁热放冰箱才安全

不少长辈坚持剩菜要放凉再进冰箱,担心热菜搞坏冰箱、影响其他食物,但美国食品安全检验局、世卫组织等多家权威机构均警示:4-60℃是细菌高速繁殖的“危险区间”。

热菜室温下每放20分钟细菌就可能翻倍,2小时就达到细菌超标的危险区间,4小时后细菌量甚至能翻至数千倍,像蜡样芽孢杆菌产生的耐高温呕吐毒素,后续复热也很难消除。

想安全存剩菜只需做好以下几点——

吃不完的剩菜趁热放冰箱,天热最晚别超过1小时;大份热食提前分装成小份、大块熟肉切小块,保证快速降温;冰箱别塞太满,做好生熟密封分区;后续食用前彻底加热煮沸至少3分钟。

青岛市教育局老年大学秋季招收“和太极八段锦、八式、打坐”新班 “和太极三合一养生功法”习练班招生计划

“和太极三合一养生功法”着重从了解太极文化、拳理和基础养生功法入手,以“和太极八段锦”为筑基重点,结合“和太极八式”、“和太极打坐”养生功法的“基础动作、基本套路和要领、心法”,感悟“调身体、懂阴阳、知五行、明心法、养身心”的益处,达到强身健体目的。

具体安排如下:

一、公益公开课:2节(免

费)。主要目的:了解中华传统的太极养生文化与“和太极三合一”养生功法,现场讲解体验“和太极三合一”养生功法的习练体系,习练方式,感受不一样的太极习练效果。

二、“和太极三合一养身功法”习练班,每期5节(收费:按学期收费标准)。

三、时间:每周1次课(周一)早9:20至11:10。

四、收费:每期60元。每期15人开班,报名限额20人。

五、其他事宜:根据学习进展情况,按初、中、高级班设置。完成“和太极八段锦”、“和太极八式”、“和太极打坐”,暨“和太极三合一养生功法”。年底前拟安排四期。

注:公益公开课上课时间安排:9月21日和28日上午9点半至11点,上课教室:

舞蹈室。

习练班正式上课时间安排国庆节后。



欢迎扫码咨询

报名电话:

15621083665(王老师)

学校地址:

青岛市登州路44号
(啤酒博物馆附近)