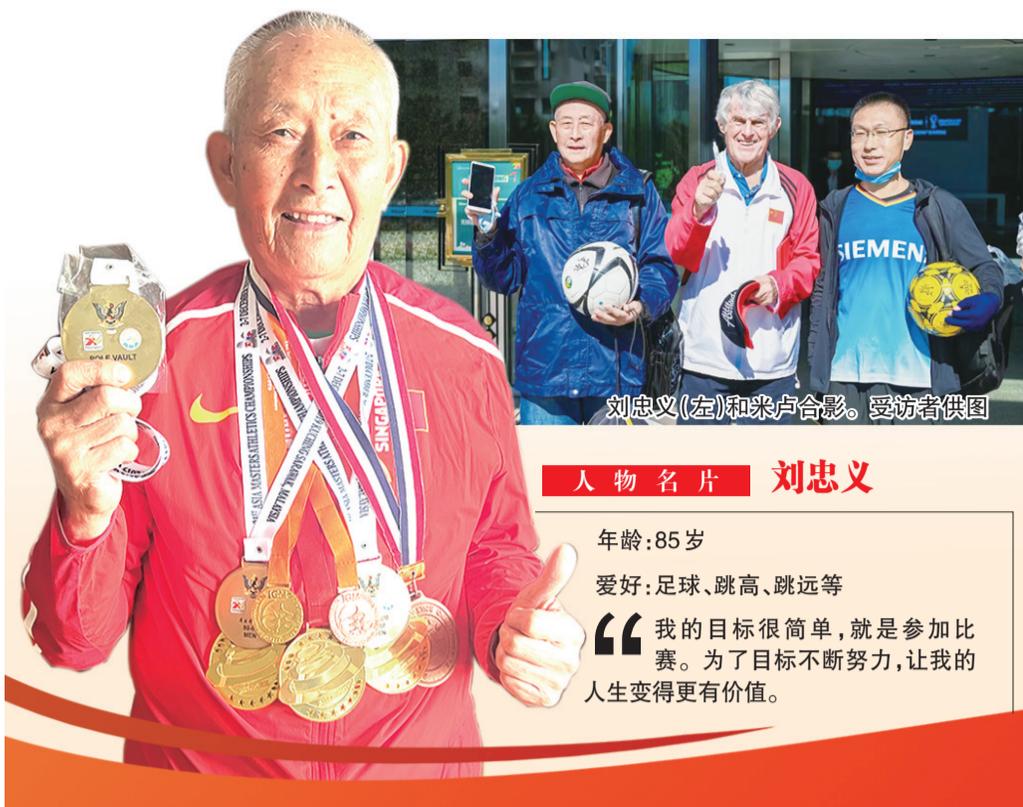


「硬核老汉」无惧高龄勇敢追梦

现年85岁的刘忠义坚持运动75年 跑出国门参加比赛获得多枚金银牌



刘忠义(左)和米卢合影。受访者供图

人物名片 刘忠义

年龄:85岁

爱好:足球、跳高、跳远等

“我的目标很简单,就是参加比赛。为了目标不断努力,让我的人生变得更有价值。”



2016年,刘忠义(左)参加第十九届亚洲田径锦标赛撑竿跳高比赛。(受访者供图)

刘忠义展示参加多次比赛获得的奖牌。观海新闻/青岛早报记者 邹忠昊 摄

运动爱好从足球开始

百闻不如一见。10月26日上午,记者与刘忠义见面,只见他身穿运动装,笑容和蔼,身材健硕。从外表看上去,刘忠义老人肯定不到70岁,这让记者无法相信他已经85岁高龄了。尤其是他带着记者爬楼梯去住七楼家中时,大气不喘,甚至还一步跨过两个台阶,这都得益于他数十年如一日的运动锻炼。

记者在刘忠义家中看到了一个特殊的展示柜,摆放着他参加各类比赛的获奖证书和奖牌,这些自然是他坚持锻炼的最好见证。除此之外,柜子里还陈列着多个有纪念价值的签名足球。刘忠义取出一红一白两个足球,对记者说:“你看,这白球上是米卢的签名,这个红球上是女足教练水庆霞的签名,这些都是我的宝贝。”一提到足球,刘忠义打开了话匣子。“正是足球,让我从10岁开始喜欢上了运动,在小学五年级时我就成为校足球队的队员。”刘忠义说,每天放学后,他都会和同学们踢一场足球比赛。不过,因为不懂如何更好地控制足球,有时会把别人家的窗户玻璃打碎。回忆起刚学习足球的那段日子,刘忠义说道:“我们会用火补方式,把轮胎和足球鞋鞋面及鞋底包裹起来,这样既能保护脚面,又能增加鞋底摩擦力,可以提高训练次数。”酷爱足球的刘忠义没事总会抱着足球对着墙壁练习,很快成为校队中的主力球员。他坦言:“从足球中锻炼出来的能力与素养,让我受益一生。”

1952年,刘忠义小学毕业后进入青岛第四中学,正是在中学时期,他接触到了跨栏、撑竿跳、篮球等运动项目。当时,刘忠义在学校操场看到别的班级同学训练。只见一位同学如同矫健的燕子一样飞越横杆,这个跳高动作迷住了刘忠义。从此以后,跳高、跳远、篮球、跑步等都成了他热爱的运动。

“援非”谱写友谊篇章

1956年,刘忠义进入青岛第二针织厂工作,因为聪明好学,很快从学徒成长为一名优秀的技术能手。在日常工作之余,他依旧保持多频率的运动锻炼。高超的球技和良好的身体素质,刘忠义成为大家公认的“运动达人”,担当针织二厂足球队队长。1958年,有一个成为职业球员的机会降临到刘忠义身上,对方表示每个月可以获得36块钱的零用钱。而当时刘忠义已是厂里的二级技术工人,最终他放弃了这次机会。对于这个选择,刘忠义解释道:“母亲和妹妹都在青岛,需要有人照顾。我是厂里的技术工人,不能说走就走。”

1992年,刘忠义从针织二厂科研科退

养,但由于具有维修针织设备的丰富经验,依旧被多家针织厂聘为技术顾问。1999年,根据中国与赞比亚经济合作协议,刘忠义被青岛市针织总公司特聘为专家顾问,前往赞比亚卡布韦市的赞中合资棉纺公司进行技术指导。一行班组成员中,刘忠义年纪最大,有人担心他的年纪适应不了当地气候和工作强度。但刘忠义凭借出色的专业知识和良好的身体素质,让同事打消了顾虑。

当时,刘忠义所在的班组要从早上8点工作至晚上8点,很多同事休息不好,导致免疫力低下。此外,卡布韦市气候比较恶劣,雨季长达半年。高温雨季伴随着蚊虫肆虐,很多同事被蚊虫叮咬不幸患上疟疾。当地没有很好的医疗条件,为了预防疟疾,刘忠义坚持每天起床锻炼半个小时,增加自身抵抗力;同时他在房间会养上能吃蚊子的一种珍珠鸟,搭建“内外屏障”。班组长感慨,“刘忠义年龄在班组中是最大的,但是他的身体却是最健康的。”

刘忠义表示,仅是建厂生产,还不足以达到援助标准。“卡布韦有很多土地,非常适合种植棉花,但不能直接转换为经济价值,没有人愿意种植。”刘忠义说,为了能更好发展经济,他和班组成员会给当地人普及棉花种植知识,免费向他们发放棉花种子和农药。正是他们的努力,当地人开始转变思想,选择尝试种植。当棉花丰收时,公司会以合适的价格进行回收,用作服装原材料。就是这样,刘忠义与当地很快打成一片,每到周末他都会和当地人踢上一场足球赛。

“开挂人生”为国争光

2002年,刘忠义完成技术指导任务回国。此时,正逢第12届亚洲老将田径锦标赛在大连举行。得知消息后,刘忠义便有了参加大赛证明自己的想法。随后,他在青岛老年体协注册登记,多次参加了区、市老年比赛,均获得不错的成绩。

2007年,一场篮球比赛彻底影响了刘忠义。“当时我正在和球友们打篮球,其中一名球友指出我的弹跳力不错,鼓励我去参加国际比赛。”刘忠义表示,正是这位球友的建议,让他下定决心参加更高级别的比赛。同年,刘忠义参加第九届全国老将田径运动会,荣获三级跳远银牌和跳高铜牌的好成绩;2008年他迎来大爆发,在第十届全国老将田径运动会上,收获跳高、4×400米接力金牌、4×100米接力银牌和跳远铜牌;2009年,他在第十一届全国老将田径运动会三级跳远项目中,跳出7米90的成绩,创造了当时同龄组的全国新纪录。刘忠义笑称:“从此,我的开挂人生开始了!”2013年,刘忠义在日本IGM国

际陆上田径比赛上获跳高金牌、三级跳远铜牌。2014年,他参加第十八届亚洲老将田径锦标赛的撑竿跳项目比赛,获得铜牌。

“撑竿跳是一项讲究柔韧性和爆发力的田径项目,不太适合老年人。但是,我就要试一下自己有多少潜能。”刘忠义说,为了学习撑竿跳高,他去青岛体校找到一位专业的撑竿跳教练,潜心学习起跳方法。随着对撑竿跳高动作要领的理解和掌握,刘忠义也在不断提高自己的成绩。2016年,在第十九届亚洲老将田径锦标赛上,刘忠义荣获撑竿跳高、4×100米接力、4×400米接力三枚金牌。2017年,他参加第二十届亚洲老将田径锦标赛,荣获撑竿跳高银牌。2019年,刘忠义参加第21届亚洲老将田径锦标赛,荣获撑竿跳高金牌、4×400米接力金牌、4×100米接力银牌。他告诉记者,共有11名青岛选手参加此次大赛,他是青岛选手中年龄最大的,也是参赛项目最多的。在两个接力比赛中,他都担任第一棒。“接力比赛中,担任接力运动第一棒的选手必须具备极强的实力,尤其对反应能力和爆发力都有很高的要求。”刘忠义解释道。

调整状态想再创佳绩

为了能让自己的身体保持良好的状态,刘忠义一周会去弘诚体育场锻炼四次。如遇下雨天,他会在家中用哑铃锻炼,深蹲、45度举腿、仰卧起坐、俯卧撑……即便现在训练主要以田径运动项目为主,但刘忠义对足球的热爱始终如一,他和老球友们组成了青岛元老足球队。每周三,队友们会到天泰体育场踢一场足球友谊赛。刘忠义表示,自己是球队中年龄最大的,但还会主动要求踢主力位置,因为这样能够让自已多跑动起来。“踢球能够全面锻炼一个人的身体素质,提升个人的速度、反应、弹跳等能力。”刘忠义说。

“胳膊摆的角度、两腿抬的高度,一点都不能错。”刘忠义认为锻炼看似简单,但其实有很多门道,不科学、不系统的训练很容易出现伤病。值得一提的是,刘忠义并不主张每一位老年朋友都像他一样,而是应根据自身状态量力而行。“我的身体没什么大问题,各项指标都不错,但我的膝关节不好,所以运动时要戴好护膝。接下来,我会慢慢调整我的状态,争取明年能继续参加国际比赛,创造出更好的成绩。”

对于自己的目标是什么?刘忠义指了指展示柜里的奖牌对记者说:“我的目标很简单,就是参加比赛,证明自己还能跑得动、跳得动。为了目标不断努力,让我的人生变得更有价值。”

85岁的年龄,在你心目中是啥印象?白发苍苍、步履蹒跚?或者在家摆弄花草、颐养天年?但85岁的刘忠义与众不同,他身板硬朗,健步如飞,看上去比实际年龄至少小十几岁。从小喜欢运动的他,浑身总有用不完的精力。2019年,刘忠义走出国门参加第二十一届亚洲老将田径锦标赛,获得撑竿跳高金牌,4x400米接力赛金牌,4x100米接力赛银牌。

10月26日,记者采访了刘忠义,这名“硬核老汉”表示,为了目标不断努力,让他的人生变得更有价值。