



“三马牌” 马拉松跑步者

浙江台州市黄岩县有位63岁的老汉，坚持跑步41年，里程可绕地球3圈半。说起跑步的实力，这位老汉当年参加马拉松比赛跑全程只花了2小时25分12秒，这个浙江省马拉松纪录还保持了33年无人打破，老汉的名字叫曾启顺。

“我属马，退休前又在马鞍山工作过，平时就爱跑个马拉松，集了三个马，所以我特别喜欢跑步。”自称是“三马牌”的曾启顺声音洪亮，气息悠长，身体硬朗得像个壮小伙，走路来虎虎生风，笔者拜访他时，他身上穿着2007年杭州马拉松的纪念衫。

1975年，曾启顺在四川泸州当兵，当时部队驻地营房刚落成，有人提出大家绕着新营房跑一跑，看谁坚持得久。曾启顺二话不说迈开腿就跑，跑了十几圈还意犹未尽，回头看看其他战友早就累倒在地上，“这时，我发现自己耐力特别好，就想着是不是可以练习一下长跑。”

偶然的机，曾启顺在报纸上看到，跑步是最简单的健身方式，只要一双鞋，就能天天锻炼身体。这让曾启顺很高兴：“报纸上的这篇文章，让我更坚定了长跑的心。”

那时，曾启顺是部队的代理

文书，比别的战士起得还要早。他就利用这个机会，天天在部队里跑上3公里。久而久之，他越跑越快，越跑越长。

退役回到黄岩，曾启顺进入黄岩农药厂工作，后来又去马鞍山工作。闲来，他最大的爱好就是能撒开腿，尽情地跑上一跑。渐渐地，大家都知道曾启顺非常能跑。这消息传到了当时黄岩县体育局许翼湘的耳朵里，正巧，台州地区第六届运动会马上就要召开了。他找到曾启顺，想要测试一下他的长跑成绩。10公里，曾启顺才用了30多分钟，把参与测试的人“眼乌珠”都吓出来。1982年8月16日，曾启顺在台州地区第六届运动会5000米和10000米长跑比赛中，轻而易举地夺得了两个冠军。随后，在9月份的省运会上，曾启顺以非专业运动员的身份，代表台州地区，夺得了5000米的季军和10000米的亚军。

然而，曾启顺没有满足，因为在他心里，一直有一个梦想——马拉松。机会很快就来了，1983年4月2日，浙江工人运动会，曾启顺以2小时52



图为曾启顺近照。

分20秒拿下马拉松项目的第二名。这是他第一次参加正式的马拉松比赛，从此一发不可收拾。

1983年5月1日，在广西柳州全国职工马拉松比赛里，曾启顺以2小时34分12秒的成绩打破浙江省保持24年之久的纪录；1985年2月6日，绍兴市举办的浙江省春季越野跑，他又快了一点，成绩为2小时31分7秒；1986年10月19日，曾启顺在北京国际马拉松比赛里，以2小时25分12秒的成绩，又一次刷新了省纪录，并创下个人的最好成绩。

【达人之“达”理】生命在于运动，运动在于坚持。曾启顺将“坚持”这两次演绎得很尽致。说起长跑经验，曾启顺说最重要的还是量力而行，一定要从自身出发，设计合理的锻炼计划。

黎淑贞 文/图

健康提醒

长寿七个“伴”

健康长寿不只是吃得好、睡得香那么简单。长寿有许多“好朋友”，经常与“他们”相处，就能助你长命百岁。

与友为伴 澳大利亚研究发现，朋友圈广的人平均延寿7年。因此，退休后不要憋在家里，要多和老朋友聚聚，试着主动向邻居问好。接触的人多了，自然就会更多地锻炼记忆和语言表达功能。经常说话还能使面部肌肉和咽喉得到锻炼，有利于保持耳咽管通畅。

与动为伴 适度运动不仅能强健骨骼，还会促进骨的生长。老人应经常做些力所能及的运动，如慢跑、骑车等，每周5次，每次30分钟；扫地、浇花等家务也有利关节、丰肌肉、通血脉、缓衰老的作用；即使长年卧床，每天也应尽量离床1小时，锻炼骨骼和肌肉。

与绿为伴 一是常到绿色环境游赏，多到花园、郊外走走，呼吸新鲜空气；二是多吃绿叶蔬菜，比如菠菜、油菜、芹菜、西兰花等。需要提醒的是，烹饪时温度不要过高，最好清淡少油。

与笑为伴 许多老人为儿女操心、为小事着急，无形中伤害了自己。平时多和朋友聊些轻松愉快的生活小事；学会开善意的玩笑，多听相声、看诙谐的影视剧。

与艺为伴 人要老有所学、老有所乐，用琴棋书画各种艺术形式陶冶情操。即使没有“艺术细胞”，也可以栽花、养鱼、垂钓、上老年大学等，以养性怡情，增添生活乐趣。需要提醒的是，不要过度沉溺，为“艺术”二字所累就不好了。

与爱为伴 一个忠厚仁慈、乐善好施的人，必然心理稳定、平衡，神经和内分泌系统调节功能常处于最佳状态，从而体健寿高。老人平时可以帮帮邻居，参加志愿服务活动等。

与美为伴 “老来俏”可增添愉悦感、自信心和满足感，延年益寿。老年男性要做到胡须每日剃，头发整齐不油腻。老年女性要做到，洁肤修眉不能少，抹点口红精神好。

刘桂云

头压手掌 能治老年肩周炎

老年人患了肩周炎，疼痛难受，且不易痊愈。这里给你介绍治疗老年肩周炎的一个妙法，即头压手掌。此法不仅能使病痛减轻甚至消失，效果不错。

其做法是：晚上睡前和早上起床前，仰睡在床，伸直双腿，手掌伸到后头之下，手掌心向上，手背朝下，用头紧紧压在手掌中心（哪边痛就压哪边的手掌），每次20分钟。开始做的头几天，肩周还痛，手臂不能弯度过大，手掌很难伸到后头下，可先用手臂弯度较小，侧睡头压手掌的办法，经过多次锻炼后，才能用仰睡后头压手掌的办法，一般坚持1周后疼痛减轻，1月后便可解脱痛苦。

李晓梦



久坐腰腹粗 运动来瘦身

大，频率不要过快。

摇橹过海 顾名思义就是模仿摇橹的动作，既可正向摇，也可反向摇。动作要适中，动作过大不易保持身体平衡，过小则达不到锻炼效果。

企鹅登陆 双肩既要上下运动，也要以肩为中心做圆周运动，并带动腰部上下起伏运动。

风吹杨柳 用双臂带动上身进而带动腰部左右旋转，要舒缓、放松。

家务瘦腰法 适合爱吃少动型。对于只喜欢吃不愿意动的人来说，想要身材好就要“吃苦耐劳”。所

谓吃苦耐劳就是少吃大包装食品，多做一些重家务。

椅子瘦腰 适合久坐囤肉型。首先，平躺在地板上，双脚搁置于椅子上，大腿与地面成直角。右手置于脑后，左手向旁伸直。然后逐渐升上半身，达到与地板成30度角，同时上半身前倾时右手肘要扭向左膝。这个动作每组15次，每天坚持做3组，2周内就可以看到效果。

注意：如果某个动作不适合自己，要果断放弃锻炼，不可强求。

刘姿含