参加四明山骑游大会

唐建平：运动养老乐淘淘

“朋友们好几次叫我骑车去西藏，我从未答应过，年龄大了，这一路上有太多未知，风景再好，也不能搏命。”唐建平今年64周岁，是个健身达人，跑马拉松、骑自行车都是一把好手，但他明白要量力而行，为自己负责，为家人负责。

1. 差点告别运动生涯

每年5月的四明山骑游大会是长三角地区自行车爱好者的节日，谁都不愿意错过，64周岁的唐建平也不例外。开赛那天，唐建平起了个大早，检查好骑行装备，和几个骑友一起向起点出发。

一路上，他手握自行车把，好似握住了多年未见好友的手，那些曾经意气风发骑车的画面犹如电影一般闪现在脑海。“太激动太兴奋了！你知道吗？8个月前，我从自行车上跌落，摔断脚，医生说我这辈子都不能跑步骑车了。”

提起这段经历，老人心有余悸。“去年9月27日我们集体赛车，200多个人，地点在余姚，因为这个地方我们骑车的人都非常熟悉，所以就要速度，也不知道怎么回事，人仰马翻，脚当即就骨折了，情况严重，医生当时就给我下了结论。”

躺在床上的那些日子，唐建平度日如年，他没办法接受医生的“审判”，每天想着就是怎么快点好、快点下地。“我这颗运动的心不愿意认命，一直抱有希望，就这么从躺着不能动，到家人扶着下地，再到独立行走，今年元月我又能骑上自行车了。”

去参加四明山骑游大会是他康复后参加的第一个比赛。根据赛事年龄设置，最高不能超过65周岁，这将是老人倒数第二次来余姚参加自行车比赛，他不想错过这次机会。骑上自行车的那一刻，老人说体会到了从未有过的满足感和幸福感。

“站在出发点的时候，自己都有点不敢相信，我又回来了。真的是太热爱了，太想念了。我还是比较谨慎的，报了路程最短的体验组82公里。”

赛道主体沿四明山山麓，累计爬升3045米，老人跟着自己的节奏骑行。“能来参加已经很幸运了，我不和任何人比。”最终他以4小时01分的成绩完赛。虽然比往年慢了将近1个小时，但他已经很满意了，比赛结束后第一时间给全家人报了喜。

2. “一天不跑，浑身难受”

唐建平从小热爱体育。“我高中在慈溪县工农五七学校读书，一直是班上体育最好的一个。平日里，别的同学早上还在休息，我已经在学校跑道上跑步了。每天跑大概3公里，直到高中毕业。”

每次运动会，唐建平都备受关注，别看身高只有1米57，却是在1500米赛道上跑得最快的一个。“家里还保存着那个时候获得的奖状，其中一次成绩是5分6秒。也参加过全县的1500米比赛，最好是第四名。”对于这些成绩，他如数家珍。

后来，随着上中专、支农、工作，自己可支配的业余时间越来越少，他的运动生涯就此中断，再次拾起来已经是30年之后的事了。

“50岁那年去体检吓我一跳，富贵病缠身，脂肪肝、高血脂……体重有65公斤，毕竟人只有这么高，你想想多吓人。”唐建平一边吃药，一边健身，家里人让他缓缓再开始，可他下定决心要做的事儿，八匹马也拉不回，“迈开腿，管住嘴，说开始就开始！”

健身刚开始是一件很辛苦的事情，没有毅力难以坚持，唐建平想了个办法，“找到了一帮热爱运动的朋友一起跑步，一起骑车。”他们刚开始跑三公里，不要求速度，慢慢的量加上去，5公里，8公里，10公里。“运动这件事儿只要一上瘾，就戒不掉了，一天不跑，浑身难受。”他深有体会。

在这帮朋友中间，唐建平算是年龄比较大的，刚开始是别人带着他跑，带着他骑，很快他的运动天赋显现出来，就成了队伍中的领军人物。“也就用了一年的时间，再去体检，什么指标都正常了。这个时候坚持运动的理由就更充分了，成就感也很足，家人也支持。”

3. 量力而行运动养老

运动会让人分泌快乐的多巴胺，尤其是精神、体能都变好了，唐建平有种返老还童的感觉。“那段时间热血上头，再加上几年来跑步积累，我决定开始跑马拉松。”

为了确保第一次参加马拉松万无一失，当时56岁的唐建平赛前每个月设置了300公里的跑量。他说：“有了目标，但我不会盲目超量跑，一旦吃力不硬跑，或者第二天休息一天。”有了这样的跑量，再加上行家带队，首个马拉松他越跑越带劲，甚至还跑出了3小时46分的好成绩。

当然也有让他感到吃力、无助的时候。“2015年第一届宁波国际马拉松是让我印象最深刻的一次，跑了4小时40多分，也是我参加过的所有马拉松赛中跑得最慢的一次。那天太闷热，30公里就吃不消了，很煎熬，最后到终点时有点头晕，差点跌倒。”

也正是这次经历，他开始更理智地选择每一次赛事，周密地准备参赛包，小心谨慎地参加比赛。“家里人会担心你，运动固然是件好事儿，但这么大年纪了，物极必反的道理要知道。”随着2018年参加完在江北举行的宁波国际山地马拉松之后，61岁的他彻底和马拉松说了再见。

对于老人来说，游泳和骑自行车都是不错的选择，唐建平很快又成为自行车群里每天被@的对象。从慈溪到四明山来回两百多公里，他和朋友一起坚持了好几年。“朋友们好几次叫我骑车去西藏，我从未答应过。年龄大了，这一路上有太多未知，风景再好，也不能搏命。”

但没想到还是在去年出了意外。“现在全部‘戒’不可能，那么就走走、骑骑，不让家人操心。实际上在我们骑车团我还不算年纪最大的，有一个89岁的骑友，我很羡慕他，但他是个例，运动健身还得量力而行！”

记者 邹鑫 /文 受访者供图