



梁小哥每天练习跑步

# 65岁从昆明骑行到拉萨 72岁跑完38场马拉松 传奇大爷 赛道最靓



梁小哥的战利品

春城晚报

开屏新闻App  
理想生活 即刻开屏



## 人生的下半场 开启马拉松之旅

在跑马拉松之前，梁小哥65岁时开始骑车，从昆明骑行到西藏拉萨，骑到珠峰大本营，他的长发便是从那个时候开始留的。后来很多车友“转行”去跑马拉松，并且向梁小哥极力推荐了这项运动，“那我就去跑咯，那时我都69岁啦。一跑发现，可以呀，第一次就跑了全马，成绩还可以，偏中上吧，5小时26分，是在楚雄。”朋友都说老爷子应该早点发现自己的这个天赋。

梁小哥说话中气很足：“其实我从年轻时开始，就喜欢动，并且一直都在运动，游泳也游了很多年。马拉松要有一定的基础才做得到，这项运动是一个很难的过程，用我们专业的话说，会有一个‘撞墙’期，就是人的身体到了极限之后，双目发黑、浑身无力、意识模糊，慢慢恢复过来继续跑，这就是挑战自己了。”

直至目前，老爷子的最好成绩是今年1月5日在厦门马拉松跑出的3小时57分11秒，“但我觉得我还能更快，未来我希望再快7分钟，跑到3小时50分以内。”每次跑马拉松前，他会给自己定个目标，比如海拔低、赛道平整、天气比较好的情况下，不仅仅是要跑完，还要跑个好一点的成绩。

开始了“马拉松事业”之后，梁小哥进入了系统的训练状态，每天去世博园练习跑步，每次要跑16公里，有时候下点小雨，也都坚持跑。“我的平均配速是5分半，在我这个年龄段，世界上都是可以排得上名次的。跑马拉松需要保持状态，不训练就去跑，跑不下来，还会跑出问题。平时我也会进行交叉训练，游泳、骑车、瑜伽。比赛前又休整，调整到六公里、八公里左右。这是一个耐力极限运动，挑战人体的极限。”

梁小哥又笑着说：“其实我就是爱玩，马拉松就是好玩。我爱马拉松！幸福不就是做自己喜欢做的事，说自己喜欢说的话，和自己喜欢的人在一起吗？对我来说，就是越老越自信。本来马拉松就是一项对自己极限的挑战，展现自我，我就是最棒的，我就是最靓的！”

梁小哥在2020楚雄第七届云南牛家庭马拉松赛中享受奔跑

赛事组委会供图

## 每块奖牌每张证书 都有一段故事

无比骄傲地，梁小哥向记者展示着他健康的身体，以及他参赛的奖牌和证书：腾冲马拉松的英雄帖，敦煌马拉松的通关文牒，令全球马拉松跑者狂热的波士顿马拉松证书，还有在大美仁寿半程马拉松中，小哥陪伴视障跑者完成比赛的荣誉证书……而这些却只是其中的一小部分。

而每一张证书、每一块奖牌背后，都是一段艰辛又光荣的故事。梁小哥一块块拿起，又一块块放下。

4年前，梁小哥在新加坡参加比赛，快到终点的时候主持人看见他跑过来：“Japanese! Japanese!”在他们的想法中，日本人可以跑出这样的水平。跑近一点，主持人又问小哥是不是韩国人，直到跑到面前时，主持人看清号码簿上的国旗，他激动地高呼：“Chinese! Chinese!”老爷子说：“是啊，我们中国大爷照样能跑！”

老爷子又拿起一块奖牌指着说：“这块是柏林马拉松的奖牌，上面印着基督乔格，而马拉松的世界纪录正是基督乔格在柏林赛道上完成的2小时01分39秒。他跑得很快，是每个马拉松爱好者的榜样。但是对于我来说，我的偶像就是我自己，我最佩服我自己，因为我挑战我自己。”

桂林马拉松下着瓢泼大雨，敦煌马拉松头顶烈日，“我在戈壁中奔跑，别说树，连草都没有。晒得我浑身发痒，直接改变了我的肤色，但我还是跑下来了。”

然而跑马拉松是不可能不受伤的。按照梁小哥的步幅，马拉松全程跑下来是5万4千步左右，再好的鞋、再好的袜子都难逃一劫，更别说双脚。去年11月份，梁小哥参加腾冲马拉松，跑到13公里时，他脚上的大拇指指甲盖断了，非常疼，但他还是咬着牙慢慢地跑下来。到终点时，鞋子里全都是血，再也走不动一步路。

“但是跑完了，我就给了自己一个交代。每次我受伤的程度都很重，已经跑掉了七八个脚指甲盖了。收获都是需要付出的，我精神好了，身体好了，心里边儿舒服了，这些都是值得的。”

## 年轻的心态 比肩二十岁小伙

梁小哥说，马拉松给他的生活带来了许多改变，“开始跑马拉松后，我的精气神变得特别好，什么事都是小事了，也没有什么事是我做不到的，越来越自信。”他的家人也非常支持，跑步已经成为了他的日常，梁小哥如果一段时间没有出去跑马拉松，家人还感到奇怪：“怎么老爷子还不去跑步？”

中国有句老话叫“苦尽甘来”，梁小哥认为，马拉松就是在体会和享受这个过程。从痛苦中涅槃，挑战自己，实现自我的价值。“马拉松对锻炼身体的意义在于它其实是一个目标，时刻提醒自己坚持运动。拥有一个好的身体，才可能完成一场马拉松。”

而梁小哥能有如今的成绩和传奇经历，不仅是因为他对运动的热爱，还因他有一颗年轻的心。“我觉得我跟二十岁的小伙比都没关系，我和你们说话交流也没有代沟，你们能做的我也能做，你们说普通话说的好，我也不比你们差。”梁小哥说，平日里他更喜欢和年轻人一起玩，沾沾年轻人的朝气。

“二十多岁的小伙子，身材能和我比的也不多，我身上除了肌肉就是骨头！”梁小哥周围的人也都说：“这个老头儿都70多岁了，人帅，马拉松又跑得好，穿的还时髦。”梁小哥笑道：“我就是赛道上最靓的仔！”

因为外形与84岁的模特王德顺相似，人们经常会做对比，梁小哥点点头：“我知道他。我和他各有千秋，我的生命在运动上，他的生命在艺术上，但是我们都体现了中国老人的精气神和意志力、中国老人健康的体魄。”

由于从年轻时坚持下来的运动习惯，梁小哥已经40年没进过医院了，眼睛不花、耳朵不背，除了牙齿不可避免的老化，简直是哪儿哪儿都好。“我更希望通过我的行动来带动更多的老年人，不必都去跑马拉松，动起来，拥有强健的体魄就好。只要我们的身体好了，子女的负担也就小了，这就是对家庭、对社会最大的贡献。”实习记者 费丹艺 摄影报道