



晚晴人物

梅岭67岁洪永忠

跑出年轻范

12月3日,2023特步晋江马拉松赛即将鸣枪开跑。这场全民狂欢的体育盛事,吸引了很多爱好跑步的跑者报名参与,这其中不乏一些花甲老友。这不,咱厝67岁的洪永忠就报了全程马拉松。“跑了这么多年马拉松,我已经不记得这是第几场了。”洪永忠每年都要跑好几场马拉松比赛,已经连续跑了12年。从一个跑步“小白”到“跑马”达人,这位花甲老人在跑步中不仅收获了健康的体魄,更收获了无穷的乐趣。今天,就让我们一起去听听他的故事。



扫一扫,观看视频



12年跑了超50场全程马拉松

洪永忠是晋江市梅岭街道人,2009年,他才开始运动。“做了23年的厨师,我的腰常常疼得直不起。”之前,洪永忠和妻子开了一家小餐馆,每天都在厨房里忙碌。由于长期弯腰掌勺,他的腰痛越来越严重,“每次掌勺时都要一手拿着锅把、一手扶着腰才能坚持炒完菜。后来,孩子们都叫我不要操劳了,我索性就把餐馆收起来了。”洪永忠说,闲下来之后,家人让他多锻炼。于是,他开始在小区附近散步,或者到八仙山快走。“我住在锦塘雅苑,离晋阳湖和八仙山都很近,锻炼很方便。”

2010年,洪永忠在八仙山遇到了一群跑步爱好者,就跟着他们慢慢地跑起来了,“刚开始,跑50米都困难。”回忆起刚开始跑步时的情景,洪永忠很感慨。完全是跑步“小白”的他在跑友们的带动下,从50米、100米到1000米、2000米慢慢地跑起来,“有的人跑得快,我跑得慢,跟不上,就按自己的节奏慢慢跑就好。”洪永忠说,那时他每天坚持,一天比一天多跑100米,渐渐地就能跑长距离了。“50多年都没运动过,没想到就这样沉迷于跑步了。”洪永忠笑呵呵地说道。

2012年,洪永忠第一次参加马拉松比赛。“第一次参加的是厦门的半马,那天下着小雨,跑完后要在半马终点等待接驳车回去,等得又冷又饿,那时心里就想着‘以后不跑半马了,要跑就跑全马’。”从此以后,他就开始跑全马。因为连续10年完赛厦门马拉松,他获得了厦门马拉松的永久号码,成为目前厦门马拉松永久号码1023人中的一员,这让他很自豪:“有了这个号跑厦马就可以直通,不用摇号也不用报名费。目前,晋江市长跑协会有这个永久号的人也不多。”

洪永忠拿出晋江市长跑协会为他定制的奖杯,上面写着“荣获厦门马拉松永久号1957洪永忠”。“这个永久号码是可以选的,我的家人帮我挑选了‘1957’这个数字,我非常喜欢。”原来“1957”正是他的出生年份,他觉得特别有意义。

参加马拉松赛12年以来,洪永忠的足迹遍布全国各地,近的有厦门、福州、莆田、宁化等,远的则到广州、西安、北京、上海、金门、澳门等地,跑了超过50场的全程马拉松。

生活乐趣在于不断挑战自己

对于洪永忠来说,跑步已从锻炼身体体的初衷变成他不断挑战自己的手段,他在不断的比赛中感受着自己越来越年轻的状态,也享受着跑步带来的乐趣。

洪永忠曾在2013年1月连着参加了三场全马,“一个月连着参加了厦门、金门、澳门的马拉松,三场成绩都在4小时23分左右,跑的时候也没有看手表,跑下来竟然相差不到一分钟。”洪永忠说,这三场是他跑全马12年里最好的成绩。

在洪永忠的家里,一进门就可以看到客厅墙上贴满了完赛证书,卧室的墙上则挂满了参加比赛的奖牌,“年纪大了,也不记得跑了多少场马拉松了,墙上这些奖牌就有50多块,还有很多奖牌不知道丢哪里了。”在众多的比赛中,让他引以为傲的是连着两年参加福州超级马拉松赛,并超额跑完了比赛。

要报名超级马拉松赛是有一定门槛的,需要参赛者近3年参加并完成5次以上全程马拉松比赛或参加完成1次百公里比赛,并提供相关成绩,“这些条件对我来说不算什么,但是比赛年龄要求是18周岁以上60周岁以下,那时我59岁了,再不参加就没有机会了。”为了挑战自己,他抓住了最后两年的机会,在2016年、2017年连着两年都报名参加。“按规定,在12个小时里跑完68公里即视为完赛,但我就想挑战一下,第一年跑了81公里,第二年跑了85公里。”回忆着当时的场景,洪永忠说,放慢节奏和不断补充体力是他跑完85公里的窍门,“记得那时路上的补给是福州小吃鱼丸,在那12个小时里,我一路吃了20多碗的鱼丸。比赛结束后,别人都吃不下饭,我还吃掉了一盒快餐。”洪永忠说,能吃会跑,快乐无穷。



每天坚持40000步 最感谢家人的支持

跑马拉松带给洪永忠的乐趣不仅仅是挑战自我的成就感,更是开阔眼界的快乐。“每到一个城市去跑马,我们都会顺便到当地的旅游景点游览一番。”洪永忠说,跑马拉松为他打开了一个全新的世界,“以前都忙着工作,很少出门,现在跟着跑友们去看看各地的大好风景,收获特别多。”

每个地方的马拉松都会融入当地城市的特色,这也让洪永忠了解了很多当地的人文历史。“长了很多见识,有些地方比赛完还会赠送当地的特产作为纪念,特别有意义。”洪永忠指着客厅酒架上的几瓶酒说,“你看上面那几瓶酒都是金门高粱,这些都是去金门比赛后发的纪念品,我都舍不得喝。”

“家里人都很支持。”洪永忠能够这样心无挂碍地到处跑马,离不开家人的支持。“儿女不仅支持我,还会给我买运动装备。你看,我脚上这双鞋就是女儿买的。”洪永忠说,家人的支持是他最大的支撑和动力,“每次跑完比赛,我发图到家庭群里,孩子们都会给我点赞,说我‘好棒’‘真厉害’,还会发红包给我说‘老爸辛苦了’。这样一来,我就更有动力了。”

洪永忠和跑友们常常会“以赛代练”,“上周我们才去参加了莆田湄洲岛的比赛,下周要一起去宁化参加比赛。”没有出门比赛的时候,洪永忠每天下午都要到八仙山锻炼,“下午两点半到四点半,我都要过来,不是跑步就是快走,有时出去爬爬山,每天手机上的步数都不下40000步。”洪永忠说,这两天,他和跑友一起跑了21公里,“接下来两个月有好几场全马比赛,要好好准备。”

现在,洪永忠最期待的就是即将到来的晋马,“家门口的比赛是一定不能缺席的。”洪永忠说道。

| 资讯

安海900多位老人
聆听交通安全宣讲

本报讯 为进一步强化老年人道路交通安全意识,有效预防和减少老年人交通事故的发生,近日,安海镇老龄委联合安海交警中队组织民警深入西门、上垵、西溪寮等村老年协会及鸿塔社区源深老年协会为老年人开展“关爱老年人,携手平安行”交通安全宣传活动。

在现场,宣讲员针对不看交通指示灯、横穿马路、不佩戴安全头盔等老年人日常出行不良行为,结合交通安全常识等,向老人们讲解如何做好交通事故预防,自觉遵守交通安全法律法规。此外,宣讲员还针对辖区周边交通安全现状,用通俗易懂的语言,耐心向900多位老人讲解遵守交通规则的重要性,以身边实际发生的老年群众的交通事故案例,向老人们宣讲遵守交通规则的重要意义,获得了老人们的点赞。

兰峰老年学校
开设家风传承课

本报讯 昨日上午,罗山街道兰峰社区老年学校迎来一堂特别的课,晋江市关工委宣讲团成员余香妹为老年朋友带来了一堂以“传承好家风 培养好儿孙”为主题的家风传承课,获得了老年朋友的一致好评。

“不论时代发生多大变化,不论生活格局发生多大变化,我们都要重视家庭建设,弘扬良好的家风,才能培养、教育好下一代。”兰峰社区老年学校负责人表示,余老师的课让大家明白了以身作则、言传身教的重要性。“10月份的课件《传承好家风 争做好少年》,被泉州市作为大中小学思政精品课案例,推送福建省参评,获得五老组三等奖的第一名,并入选为2023年泉州市大中小学思政精品课。我就在想:其实传承好家风,更应该是长辈们的以身作则。在孩子面前的一言一行都潜移默化地影响着我们的下一代。所以我就换了个角度和口吻做了这个课件去跟长辈们讲,没想到受到了大家的喜欢。”余香妹告诉记者。

| 才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。

剪纸作品:《好儿媳》
作者:张惠英(女,1955年生)摄影作品:《点亮童心》
作者:黄碧华(女,1963年生)