

82岁跨栏爷爷:没有什么梦想,就是快乐

有网友笑言“取消他的老人卡”,老人说:不要羡慕我,活动起来就好

潇湘晨报·晨视频记者 刘畅 报道

5月21日,82岁的辽宁老人丁明出现在湖南省博物馆。就在几天前,他从鞍山赶来长沙参加全国田径大师赛,不仅破了纪录,还去张家界玩了一圈。接受潇湘晨报·晨视频记者采访时,这位被网友戏称“建议没收老年卡”的跨栏爷爷反复强调:“没有什么梦想,就是快乐。”

“长沙烟火气很旺,就是太辣”

这是丁明第三次来长沙。对这座城市的印象,他用了四个字:“烟火气很旺。”但说到长沙美食,这位辽宁汉子还是不太习惯。“每次吃饭都要他们做微辣、微微辣,甚至微微微辣。”他笑着摇头,“太辣了,不行。”至于长沙臭豆腐,他吃过后发现“并不臭”,纳闷道:“是不是改良了?还是为了抢生意快点加工,没发酵到位?”

很多人以为他是专业运动员出身,丁明连连否认:“没有没有,全部业

余。”他回忆,自己从小就好动,“没上学就开始踢小皮球”。中学在天津一中就读,学校体育教研室主任曾是国家级跨栏教练。“我看他教别人,也跟着学,一学就特别喜欢。”跨栏成了他一生的爱好,但他并非天天练,“哪有那么条件?但打球可以——篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球,什么球都玩。”他的职业是技术开发与项目管理,退休前在辽宁鞍山工作,“我是搞技术的,钢都嘛。”



5月21日,长沙,丁明(中)与跑友们合影。

“不是追梦,就是快乐”

当被问及是否有一个体育梦时,丁明回答得很干脆:“没有什么追什么梦。我就是爱玩,快乐,交朋友,健康。”他的好友马卫中在旁边补充:“丁老师是我们中国田径大师群体的领头人。三个群,1000多人,他都是群主。”前年丁明还获得世界跨栏80岁组第三名。丁明笑着摆手:“没有那么大的作用。”但他愿意带着身边的人一起运动,“运动了快乐,运动了交朋友,运动了身体好,运动了家里孩子们的负担小。”

对于网上“追梦”的说法,马卫中也有自己的理解:“他虽然嘴上说不追梦,但实际行动中一直在影响我们。”

82岁还能跨栏,有什么秘诀?丁明的回答很朴素:“没有太多秘诀。”他强调:量力而行、循序渐进、控制强度、绝不受伤。“一高兴脑袋一热,腿拉伤了,休息一年半载,还给家里带来负担。”这次比赛前他也没有定具体目标,“我跑的过程很享受,只是这样。”两年前的成绩是18秒01,这次又有所提高,但他不太关心数字:“我关心自己的状态——是不是畏手畏脚?是不是哆哆嗦嗦?我只要不这样,就很开心。”

“家人看到我状态就不担心了”

家里人担心吗?丁明说,远处没看到他状态的亲戚会担心,“这么大岁数了,摔一下不得了”。但老伴和孩子看到他在运动场的状态后,就不再担心了。“假如你是我的孩子,你看看我的状态,看我跑的过程,你会说危险吗?没到那地步。到那地步,不用你们说,我自己就会撤下来。”他在跑的过程中一直在控制,“三步上不去了就改四步、五步”。老伴受他影响,也几乎天天去游泳。

对于网上年轻网友“自愧不如”的评论,丁明的回应是:“不要羡慕,也不要和自己比。只要你受到启发,活动起来就好。”他给年轻人的建议很简单:一定要有活动。“不一定非得是体育,爬爬山、散散步、游游泳都可以。但一定要动,绝对不要一天到晚就是手机、游戏、追剧。”他指着那些“大胖子”说:“熬夜可以,但不熬夜的时候要动,才能平衡。否则脂肪肝、高血脂、糖尿病都来了,稍微累一点就喘得不行。”

也有坏习惯:熬夜和玩手机

尽管身体状态令人羡慕,丁明也坦言自己有坏习惯。“随着手机智能化,坏习惯就是低头看手机,尽管不是追剧打游戏。”另一个坏习惯是熬夜:“11点左右才睡,早上7点左右起床。知道不太科学,但手机、电脑、电视把我拽住了。”疫情期间他甚至熬到12点多才睡,“现在也在慢慢往回拉。”

被问打算什么时候从运动场上“退休”,丁明说:“没有时间概念,只有身体和精神状态的概念。如果现在脑痴呆了,账都算不清,话都说不明白,自然要退了。但只要出去能找到回家门,就要运动。”

接下来,他计划和朋友们一起去韩

国大邱参加世界田径大师赛。问他有什么目标,老人说:“不定目标,唯一的目标就是安全完赛。高高兴兴地去,认识世界,交往朋友,绝对不要受伤。”

整个采访中,丁明最怕别人给他贴标签。不是英雄,不是追梦人,不是励志典型——他说自己就是一个爱玩的普通老人。他享受和朋友们在一起:“一个人玩有什么开心的?大家一起玩多开心。”至于82岁破纪录这件事,他轻描淡写:“天时地利人和搁在一起,还算正常。”临走前他又叮嘱了一遍:“不要羡慕我,活动起来就好。开心就在自己的简单生活中,不去追求多么不得了。简单,适合自己,就好。”

谁不想“至死是少年”

丁明老人让人羡慕的,不只是82岁还健步如飞,还有他“快乐”这个词说了一遍又一遍。

多少人在健身房咬牙切齿地撸铁,心里想的是身材焦虑;多少人在跑道上掐着配速,脑子里算的是朋友圈排名。把运动做成了KPI,把快乐变成了附庸。丁明老人关心的则是自己没有畏手畏脚,是“三步上不去就改四步”,是“绝对不要受伤”。他在和身体做朋友,不和年龄打仗。

“男人至死是少年”不只是一种调侃,也是一种令人羡慕的能力。不被“82岁”吓住,也不被“破纪录”捧杀;不被“老年人就该安稳”规训,也不被“追梦人”的人设带跑偏。他说自己是“爱玩的普通老人”,这句话里的自由感,让许多年轻人都羡慕不已。

他还说了一句值得细品的话:“家人看到我状态就不担心了。”这大概是一位老人能给家人最好的礼物。

谁不想“至死是少年”呢?这位把快乐放在年龄数字前面的老人——已经是了。

潇湘晨报·晨视频记者李哲

没有什么追什么梦。我就是爱玩,快乐,交朋友,健康。

不要羡慕我,活动起来就好。开心就在自己的简单生活中,不去追求多么不得了。简单,适合自己,就好。

“不定目标,唯一的目标就是安全完赛。”

