

## 63岁陈高科：跑步40多年，每天10公里



陈高科在自家阳台跑步(受访者供图)

### 陈高科的自述

我的长跑习惯是从18岁开始养成的,当时我还在湛河区曹镇中学上学。学校里有一位帅气的老师,郑州大学毕业的,喜欢晨跑,跑完用冷水洗澡,我就是跟他的学的。

1977年全国恢复高考那年,我被许昌师专录取。大学期间,我是班上的体育委员,每天早上带着同学一起环城跑,谁早上不想起来,我就直接把他的被子掀了。

大学毕业后,我到当时的矿一中教学,仍然每天早早起来,从学校跑到平顶山火车站,再跑回来。当时学校举行万米跑比赛,我总是遥遥领先。

### 因疫情,户外跑改成阳台跑

养成长跑习惯后,一天不跑就会着急难受。后来我辗转到市台联、市委统战部、市科协等多个部门工作,长跑的习惯从来没有间断,即使到外地出差,也会从入住的酒店沿着城市的道路晨跑,顺便看一看当地的市容市貌。

近年来,我晨练的时间一般从5点40分到7点40分,从小区出发到湛河众福桥,沿湛河北岸跑到中兴路湛河桥再沿南岸折回。我测算过,一个来回跑下来约8000米。跑完再在湛河堤的健身器材上练单杠,或者做拉伸、压腿、俯卧撑,再练上一套长拳。晚上,我会在小区广场上再跑10圈,平均每天跑步10公里,2万多步。

没想到的是,我坚持40多年风雨无阻的户外长跑,因为疫情无法继续了。我非常着急,后来灵机一动,就把家里的阳台整理了一下,铺上地毯,每天早上仍准时起床,就在我家27楼的阳台上开始原地跑步,跑完再做压腿、拉伸和俯卧撑,运

动量一点没减少,一直坚持到现在。我准备等完全摘除口罩时,再恢复户外长跑。

### 好处多,希望影响更多人

坚持长跑这么多年,我受益良多。首先就是身体健康。我今年63岁了,除了偶尔感冒之外,身体没啥毛病,每次体检,指标都很正常。而不少同事朋友,却早早患上了“三高”或心脑血管病,一年到头往医院跑。有朋友问我秘诀,我说没啥,就是运动。

跑步能促进多巴胺分泌,心情愉悦。跑步的过程中,看到什么都是美的,一草一木都是新鲜的。后来我学习心理学才知道,运动的过程就是给大脑充电,很多心理障碍可以通过运动来治疗。

长跑之后,吃得香,睡得好,能保持良好的精神状态。

也曾有人劝我说要小心,膝关节会受损。但我跑这么多年,膝关节很好,没出过毛病。这可能是因为我从青年时就一直跑的缘故,而且我在跑步前,会活动关节,做预热准备,跑完也做拉伸。被称为中国马拉松第一人的张亮友93岁了,每天还坚持跑13公里呢。

受我影响最大的是儿子。如今,他在美国一所大学教书,跟我一样,每天坚持长跑。我的两个弟弟现在也长跑,他们的身体也很好。

双休日,我会去心理咨询室工作,遇到抑郁或焦虑的咨询者,我都会引导他们去做运动,建议他们跑步。

每天可以长跑锻炼,有老母亲可以陪伴奉养,闲时还可以做心理咨询帮助别人,我对目前的生活很满意。我写过一首打油诗:“人生暮年心不老,坚持健身乐逍遥;每天长跑十公里,跑完忙做拉伸操;压腿单杠俯卧撑,一套长拳不能少;练好身板献余热,回报社会情未了。”

### □本报记者 王春霞

“人一旦养成运动习惯,就会终身受益。”5月11日下午4时许,在市区和顺路某小区陈高科家中,这位坚持晨跑40余年、每天10公里风雨无阻的退休干部,用这样一句话总结自己的运动体会。

从毛头小伙一直跑到年过六旬,长跑这一运动习惯,不仅让陈高科看起来格外

年轻,而且让他远离了困扰同龄人的“三高”等健康问题。

除了早晚坚持健身锻炼之外,照顾93岁高龄瘫痪在床的老母亲,是陈高科每天的主要任务——每天3顿药、4次鼻饲营养餐、1次蜂蜜水、1次果汁,外加翻身挪移、伺候大小便、更换纸尿裤等。采访中,他一看快4点了,到了给母亲喂饭的时间,就到厨房取来准备好的营养餐,喂母亲吃饭。他说,每天下来,任务量不小,能坚持3年,跟自己有一副好身板有关。

2017年,陈高科考取了国家二级心理咨询师证书,如今他还抽空去做自己喜欢的心理咨询师工作。“很多心理障碍可以通过跑步来辅助治疗。”面对抑郁、焦虑患者,他常常建议,改变从跑步开始。



## 郭胸怀：打太极，从无感到痴迷



郭胸怀练习太极拳

### □本报记者 邢晓蕊 文/图

5月10日下午,在河滨公园的树荫下,郭胸怀身着白色太极服,全神贯注地打着太极拳,腾、挪、转、移,冲拳推掌,刚柔并济,行云流水。

打完一套拳,郭胸怀收势而立,气定神闲。“以前每天早晨都来公园练拳,下乡后太忙,好久没来这里打拳了。现在练太极拳的人越来越多了。”他微笑着说。

郭胸怀今年43岁,当体育教师多年。他从小习武,擅长太极拳、太极剑,多次在

全国、省、市大赛获奖。2017年11月,时任平顶山职业技术学院行政办公室主任的他到鲁山县尧山镇西竹园村担任驻村第一书记,便在西竹园村建起了太极拳表演队,去年还协调相关部门举办了首届尧山太极养生文化节,让更多人享受到太极养生的魅力和快乐。

### 郭胸怀的自述

我8岁学武,19岁考入河南大学体育学院武术系。大学期间,老师教授太极

拳,那时年轻气盛,觉得太极拳动作缓慢,并不喜欢。

毕业从教后,随着对太极文化的逐渐了解,我慢慢有了兴趣。我到河滨公园、鹰城广场等练习太极拳的站点跟老师们学习。沉肩、马步、含胸、勾手、下式……一开始眼花缭乱,幸好有武术根基,学得比较快。

太极八法中有棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠,前六法直接以手完成。我从掌法练起,每天都练,动作越做越舒展,每次练完二十四式,都觉得神清气爽。

2013年8月,我参加由国家体育总局主办的“第七届中国焦作国际太极拳交流大赛”,获得男子C组传统陈氏太极剑一等奖和武德风尚奖。此后,多次参加全国、省、市大赛。得不得奖不重要,重要的是有机会与全国各地的太极拳高手切磋,让我感受到了太极文化的博大精深。渐渐地,我对崇尚“天人合一”的太极拳愈发痴迷。

### 练习太极 修身养性

学校成立了太极拳协会,很多学生加入进来。教学所需,我开始阅读太极拳著作。如果说太极拳是一瓶酒,肢体的外形动作只不过是酒瓶,内含的佳酿则是博大精深的中华文化。太极拳习练过程中的“动静相生”“刚柔相济”“立身中正”“连绵不断”等要求,无不与中国传统文化息息相关。

太极拳和书法等传统艺术有着异曲同工之妙。拳术之“无招胜有招”,书法之“无意即是有为”,讲的都是同样的道理。练习太极拳的同时,我也开始练习书法。宁静致远,知行合一,我很享受这种境界。久而久之,内心少了浮躁,性格也变得沉稳。

以前,我性子急,出手也快。记得多年前在和平路遇到一个小偷,我一拳就将对方打趴下了。现在,遇到事情我就看成打太极,让自己慢下来,静下来,以柔克刚,以静制动,反而处理得更好。

### 传承文化 发扬光大

2017年11月,我到鲁山县尧山镇西竹园村驻村,每天早起照例练一练太极拳。一些村民看到了想学,正中我意,我早想把太极拳教给他们。

太极拳表演队刚成立时,就有10多位村民参与进来。每天早晨6点半至7点半,我会教一个小时。2018年,我教他们学习了陈氏二十四式太极拳,去年教他们学会了三十二式太极剑。今年,还准备邀请老师教他们学习太极扇。去年,我们驻村工作队协调相关部门举办了首届尧山太极养生文化节,村里的太极拳表演队上台表演,村民们很骄傲。

太极拳于我,已是一种生活方式,更是提升自身修养的方式。疫情期间,我坚持练习。有时候到厨房烧一壶水的间隙,我都会站成无极桩,双手呈抓球状吊腕而起,练一下起手式,舒活舒活筋骨。在我的影响下,11岁的儿子也喜欢上了太极拳,每天都练。

太极拳是中国传统文化孕育的独特运动形式,将中国的阴阳、养生、武术、文化等融为一体,适合男女老少练习。

