

78岁,在马拉松赛道上重启人生

◆ 詹腾宇

“我要在80岁前跑完世界六大马拉松”

除了担忧年岁、寒冷、疲劳,还有罗广德腰与膝盖的旧患,不再发达的心肺机能。终点处,罗广德的老伴钱海燕在等候他们顺利冲线。

5小时28分30秒后,罗广德与罗壹翔在柏林的薄雾、细雨与人潮中并肩冲过终点。“父亲在柏林马拉松再次创造了PB(个人最好成绩),从544到528。”见证父亲在暮年再次创造奇迹的罗壹翔,激动得眼眶湿润。湿滑路面、阴冷天气都不免让人担忧,而罗广德再一次轻捷地踏过了一切困难。

途中罗壹翔偶尔稍稍跑前些,拍下父亲在这条“地球上最快的赛道”再次突破自我的瞬间:奔跑中的罗广德神情肃穆,而赛后留影的表情随着顺利完赛舒展开来。

跑完WMM世界六大马拉松赛(纽约、伦敦、柏林、波士顿、芝加哥、东京),是每个跑者的梦想。76岁才开始系统跑步、77岁挑战全马的罗广德,希望在80岁前成为达成这一目标的最年长华人跑者。跑完柏林马,梦想已经完成了一半。

罗广德用他所说的“慢慢跑”,向世界展示着一位华人老者对生命的理解与表达,给同龄人和后辈们以积极的影响。“身边的老朋友很多身体都不太好,我觉得不能总坐在家里,要出来锻炼。”

国内老年人普遍保守狭窄的生活构成、背负的社会偏见,都让他们的晚年生活容易陷入恐惧、无趣和不被理解之中。“76岁开始跑马”这件事,通常会被认为是危险的。老年人只能选择别的休闲方式:棋牌、太极、散步这些静态项目。

在这样的背景下,“我要在80岁前跑完世界六大马拉松”听来更像是某个空窗老人信口而出的犟倔。在偏见、质疑、担忧中克服各种困难站上起跑点,其实已是壮举。

沉醉于欧洲之魅

叶永平

4.发现卢瓦尔河谷的明珠

卢瓦尔河谷,那可是个世外桃源。几十座历史悠久的古堡,像点缀于卢瓦尔河谷的珍珠,熠熠生辉。来到香波堡,那精美绝伦的建筑艺术,令人赞不绝口。古堡的创意者,竟是年轻的国王弗朗索瓦一世。受文艺复兴影响,他要求古堡既有中世纪要塞的外观,又要将凉亭、天台、壁柱加以创新。建成后的香波堡拥有77座楼梯、282座烟囱和426个房间,可谓规模庞大,气度非凡,在众多古堡中独树一帜。难怪,这座古堡被列为世界遗产。

导游特意介绍了楼梯——两组交叉的螺旋式楼梯,各自独立地围绕着同一个镂空的柱子一直到圆顶。这便是著名的双旋梯,可通达3个楼层。据说,两个人站在不同楼梯上,只能通过内芯看到彼此,却永远不会相遇。有人不禁想象:宠妃们哪怕是上下楼,却也只闻其声不遇其人,避免了尴尬。据说,这是艺术大师达芬奇的设计哩!而古堡内的雕刻装饰更是法国文艺复兴时期的精品之一,值得一看。香波堡的必看之处,则是2楼大厅的拱顶,其装饰雕花将弗朗索瓦一世的名字首字母“F”和其标志——融汇合一,构成了精巧独到的拱顶装饰风格,象征了王权的至高无上,足见其华丽与高贵。

卢瓦尔河谷城堡千姿百态,但最富传奇色彩的当属舍农索城堡。其坐落于谢尔河的桥上,是拥有独特之美的文艺复兴风格建筑,记载着一段哀怨妇女的历史故事。其先后6位主人都是法国历史上有名的贵妇,故名“贵妇之堡”。亨利二世时期,亨利二世因迷恋家庭教师戴安娜·德·普瓦捷美色,便将城堡赠与之。戴安娜美丽、聪慧且善经营,并广栽树木花草,兴建意式喷泉,使之更趋完美。而今,那里还留有“戴安娜花园”。1559年,亨利二世被害,遗孀凯瑟琳·德·梅第奇便从戴安娜手中夺回了舍农索。因其受文艺复兴之风和达芬奇的影响,同时妒忌戴安娜,随之改建城堡,设计了佛罗伦萨风格的长廊。跃然河上,廊桥相连,既是廊又是桥,别具一格。

2017年9月24日,柏林当地时间早上10点。阴天,下过雨的路面湿滑。

结束了海德堡内卡河畔三天训练、休憩、倒时差的调整,78岁的罗广德站在柏林马拉松起跑点勃兰登堡门的柏油路上,被年轻的、五官深邃的、各种肤色的人潮和10摄氏度的低温包裹着。

罗广德身着“78岁跑柏林”字样的黑色风衣,腰杆笔直,体态利落,没有年近八旬老者常见的虚弱颓态。小儿子罗壹翔站在父亲身侧,一同出发。

从“我带他们跑”到“他们带我跑”

漫长的42.195公里途中,兄弟俩经常连洗手间都不敢上,并排贴着父亲跑,以便迅速对外情况作出反应。在罗广德力竭时提醒“不要勉强,安全第一”,在接近终点时喊“爸爸加油”鼓劲。艰难的上坡路段,兄弟俩牵着老人的手缓缓前进。

在罗家微信群“罗钱世家”里,罗壹雄每天关切父亲的训练、饮食和旧伤恢复情况,未了不忘添一句“爸爸好棒”。老俩口每人一段,细细把各种情况回应给儿子。文字往来里,保持着一个家的绵密温度。

跑马不是说说就能完成的事情,何况是一位老年人。科学充分的训练是必须的。罗广德戴上老花镜,拿来几份工整细致的跑步计划,“这是儿子布置的每日‘作业’。”他戏称自

后来,凯瑟琳王后将城堡留给儿媳路易丝·德·洛林王后。当亨利三世被害后,路易易于1589年退隐,在祈祷和冥思中度过余生。她身边围绕一群修女,恪守修道院生活,她一年四季一袭白衣为夫守孝,人称“白衣夫人”。18世纪,该城堡成为露易丝·杜宾之物。女主人广交文人墨客,以致年轻的哲学家卢梭都爱恋上了她,并在此写下名著《爱弥尔》。1864年,拜娄斯夫人购下城堡,改建了凯瑟琳花园,倾注全力加以保护修复。经过一代又一代女主人的打理,舍农索城堡最终成为精致典雅、颇具浪漫气质的城堡而流芳百世。

漫步这座建在老磨坊石墩上的城堡,一侧是小书房,驻足浏览窗外的谢尔河、绿色小岛和花园,令人心旷神怡。小书房的橡木藻井,是1525年建造的,这是迄今法国最早的天花藻井之一。从戴安娜卧室穿过一个小过道,就到了长廊。1576年,王后凯瑟琳将戴安娜建造的桥,改建为长廊。18扇华丽的窗户,构成一道独特的风景线,使桥变为廊。

来到底楼弗朗索瓦一世的卧室,满眼金碧辉煌,珍藏着文艺复兴时期最美的壁炉之一。弗朗索瓦一世被认为是法国第一位文艺复兴式的君主,是与他同时代的许多艺术家的知音,包括达芬奇。紧邻的是路易十四沙龙。1650年7月14日,路易十四访问舍农索,后将里戈为他绘制的一幅肖像画赠与之,使城堡更加不同凡响。一楼是5位王后先后住过的卧室,可谓声名显赫。这间卧室的主人分别是王后凯瑟琳的两位女儿和三位儿媳,其均为王后。房内有一张带有紫红色华盖的大床,两张哥特时期木质的柜子,一个钉满大钉的旅行用箱子。墙上鲁本斯的作品,系从西班牙国王处购得。王后凯瑟琳的卧室,珍藏着16世纪雕刻精美的家具。地板的六角形红色地砖和壁炉都是文艺复兴时期的原物。一旁的套间——版画间,展示了18世纪女主人杜宾夫人对舍农索装饰风格的追求,还收藏了有关舍农索的绘画雕刻作品。二楼的路易丝·德·洛林卧室,则充满悲哀凄凉的气氛。女主人房间的装饰,处处显出服孝的特征:孝幔上的泪珠状的装饰,寡妇的束腰带,荆棘皇冠,默默地诉说着权力之争的残酷……



■ 罗广德与儿子一同出发

己家是个“教练组”:两个儿子是教练,老伴做后勤。循序渐进的训练和家人的陪伴,让他很安心。

备战柏林马拉松的最后一次国内长距离训练,罗广德以7分30秒的配速,绕着每天必去的锦城湖跑完了18.03公里,耗时2小时15分钟。在德国备战期间,又沿着海德堡内科河完成了10公里训练跑。整个2017年8月,他遵照儿子制定的训练计划加大强度,完成了24次跑步训练,总计212公里;徒步、大核心、小核心、上下肢力量和僵尸跳等辅助训练,也按质按量完成。

罗壹雄曾惊讶于父亲的能力,“腹部静力、腰背静力、平板支撑、腰胯静力这些锻炼核心理论的动作,我辅导过的跑团很多年轻人都做不下来,爸爸都能完成。”

为普通跑马者做速度参照的官方指定跑者,昵称为“兔子”。在这个马拉松家族里,罗

23.一场恶斗

“张聋彭”突然开口打断了老纪的思绪,果然是依郭小毛之计行事,准备用激将法激老纪,直言此虫乃出于阴地潮湿之处的花虫。谭敬不便表态,不作声已是默认。“张聋彭”又阴阳怪气道,这种红头十有九不出,阿拉老早当勾头派用场,现在也不用了,因为实在太不堪一击了,勾头的作用都起不到。这一下严重地伤害到了老纪的自尊心,这席话不但是针对老纪,在老纪心里就是自己的师门传承、已逝去的师父也受到了侮辱。

老纪是老实人,老实人通常不发火,真发起火来消防车来了也没用。当场叫谭敬拿今年的棚顶出来斗,“张聋彭”大手一挥,边上早就等候多时的跟班立刻捧出了重青一线,老纪连对手的品相也懒得看,直叫人栅开斗。“张聋彭”资格老,准备坏人做到底,要为自己在老板面前争下大功,高声道:谭老板这只是花重金觅得的重青一线,大元帅级别,准备毛口直推虫王争霸赛的,今天毛口就来和你分文不斗,你以为我们的虫都是抢来的呀?老纪气得差点昏倒,发急道:我今天钞票没有,但是这只老盆至少值一千大洋,就斗谭老板一只老盆,正好是一对,我今天就让它们成双成对,今天斗盆不斗钞票。“张聋彭”听罢表面上摇头不同意,实际正暗自窃喜,边上机灵的跟班也赶紧拿出了红木斗棚。

谭敬是正派人,见今天斗虫气氛已变,生怕伤了和气,最主要的是不愿欺负老实人。坦言告诉老纪,这只老盆现在的行情是五千大洋,拍卖会上拍来的,今天斗虫就友谊赛彼此切磋一下。你的这个盆可否五千大洋让给我,这后半生也可衣食无忧。没有想到这番良言在老纪听来是反话,刺痛老纪一块心病——当年古应春出一千元要买师父一只老盆,也是如此说辞,害得师傅争气拿房子卖掉,今天谭敬又来这一套,不由得气往上冲,毕竟是一介粗人,说不来场面话,出口便道:怎么?你的蟋蟀包赢了?买我一只盆休想,要斗就斗一只盆,不斗我走了!谭敬本是好心好意,出发点动机皆是为对方考虑,结果给老纪冲了一鼻

老很幸运地拥有两个充盈着反哺之心的“家兔”：“小时候,我带他们跑。现在老了,他们就带着我跑。”

能站上赛场,就是胜利

2011年,罗广德在家换灯泡时不慎摔伤背部。医生建议他卧床一年,但倔强的罗广德总是偷偷地动,“到最后一天都没卧过”,坚持挪动、慢走到快走,到2013年对跑步产生兴趣。

2016年,罗广德在备战纽约马拉松时,时差没倒过来,眩晕倒地,磕到床沿,左腰第七节骨折。罗壹雄跑到体育医院找药,再托人送到洛杉矶的家中。罗广德说,“我能站在赛场上,就是胜利”。同年备战伦敦马拉松时,罗广德又不慎在跑步机上摔倒,两个膝盖都磕破皮,凹印般的伤口至今扎眼。

但他仍旧跑着,一次一次。意志力与家人悉心照料之外,连年积极赞助马拉松、足球等大众体育运动的华润怡宝公司,也为罗广德参赛柏林给予了支持,这成为罗广德在76岁高龄开始“冲击不可能”的基础。谈及自己的跑步经验,罗广德认为不同的跑量应匹配不同的补给产品,平时跑短距离就喝怡宝纯净水,跑长距离喝魔力运动饮料,有利于提高配速。

创造自己的时速巅峰固然重要,挑战自我的体验同样珍贵。心纯净、行至美,怡宝不但赞助马拉松赛事,同时也支持个人梦想,让他们享受比赛,丰富人生。“跑不跑马拉松,因人而异。但健康积极的生活态度是必须的。”罗广德的老朋友们只是带带孙子、搓搓牌、打麻将,他认为这样的人生的不够积极,“所以我选择向儿子们学习。我跑得慢,但我一直在跑。慢慢来,人人都是可以参加马拉松的。”

当你老了,不一定要在炉火旁睡意昏沉。也可以一路昂首,跑完剩余的人生。

摘自《新周刊》

子灰。但是谭敬有气量有修养,脸上依然堆笑问老纪怎么斗?老纪心下思量一共就三个人,分别两方,没有中间人做监板,于是就说:夹煞为止!于是双方落棚,老纪自己打草,草功一流,一只紫黄八角飞风。这边“张聋彭”茛草,科班出身的当然是顶级高手,拎正起闸,只听“砰”一下重响,三人皆未看清交口,重青一线已被紫黄一个喷夹弹到棚边,一根须垂

到地上,一动不动。短暂几秒钟形势和原本预计的截然不同,变成了这个格局,“张聋彭”目瞪口呆,头上青筋爆出,黄汗浹背,背上衣衫尽湿。他是科班出身的,这种格局已经是明格局了,单看夹口紫黄已经重青一线的级别高出一级,心里意识到闯下祸了,将老板一只心爱的老盆输掉了,只怕来年自己和师弟的饭碗都要难保,因为今天这场斗虫是这对师兄兄弟挑起来的。

谭敬心里是万分懊悔,但赌品一流,一边点头一边看着紫黄,神情充满敬畏对老纪平静道:佩服佩服,今天确实有眼不识金镶玉,碰到虫王开眼界了。老纪,我认输好吗?不要把这只大元帅夹死了!老纪得意洋洋,并不理会谭敬,而是抬头先问老张:怎么样,你认输吗?我落闸捉虫啦?老张惊魂未定,已经有点呆头呆脑被斗闷掉的样子。正在此一瞬间,只见紫黄高鸣数声,突然冲到对方阵地寻敌,重青一线毕竟是大元帅级别,换了常虫早就抱头鼠窜跳出棚外了,此刻听到紫黄雄声,反而激起万丈斗志,突然调转枪头张牙迎敌,这一口或将是它赌上大元帅尊严的最后一口。一副碗瓷白牙如两柄银色战斧左右合击,紫黄的一副红钳如两把红色的诡异妖刀接踵而来,看似重青一线原地以逸待劳先落口,然而妖王紫黄后发先至,两虫此刻竟是同时合钳,一道银光和一道金光在斗棚中同时闪过,妖刀出鞘吹毛断发,只见重青像触电一样弹出去,左右两牙打折,整个脖子被撕裂,电光火石间的一击已身负两处重伤。紫黄停步举翅高歌,声震屋梁,胜负不言自明。

老纪见状心中长啸,师父你如在天有灵请睁眼看看,我今天用你传授给我的本领把宣德盆赢回来了。

近代虫侠传奇录

袁立

