

# 78岁老人绕操场跑78圈庆生

## 所跑距离相当于从潍坊到安丘

本报11月10日讯(记者 韩杰杰 马媛媛)过生日无非是吃蛋糕、收礼物、聚聚餐,但潍坊七旬老人邓明凯的生日过得却是既特殊又环保。8日生日当天,他早早来到潍坊学院操场,绕400米操场跑78圈庆祝自己78岁的生日。

“小邓子,生日快乐啊!”8日早晨5点多,潍坊学院体育场已经很是热闹,不少跑友边晨跑边向一位老人祝贺。记者看到,大家口中的“小邓子”,并不是位热血青年,而是一位头发斑白的古稀老人——邓明凯。他着短袖短裤,步伐矫健,与一群中青年的跑友相比,速度丝毫不逊色。

在邓老周围,还有100多名跑友陪着他一起跑,声势颇为浩大的队伍引来不少晨练者侧目。“快看,那个大爷已经跑了20多圈了,还那么有劲。”一位晨练者发出惊叹。邓老听到后笑着回应:“刚刚开始热身呢!”

天色渐亮,多数跑友因为赶着上班点,陪冯老跑三四十圈就离开了,有6位跑友一直陪着邓老跑完。待78圈结束,已是早上九点。“很舒服,很轻松,我还能再跑10公里。”78圈结束后,冯老还没跑够。

陪同邓老跑完78圈的尤丁说,邓老不简单,早上4点20分就从家里出发,跑4.5公里到潍坊学院,然后400米一圈跑了78圈,加起来就是35公里多。这相当于从潍坊人民广场到安丘汽车站的距离。

记者了解到,这个78岁的生日,邓老本来想自己悄悄过,但有热心跑友在网上发了“召集令”,因此8日一早,有100多名跑友便从各个社区赶到潍坊学院的操场集合,组团跑圈,为他庆祝生日。“太意外了,大家还买了蛋糕和糖果过来。”邓老说,其实,去年就有100多个跑友通过跑马拉松的形式为他庆祝过生日。去年一个跑友从他当初的人吧申请表上发现11月8日是他的生日,便悄悄号召跑友集体跑马拉松为他庆生,给了他一个特别的生日礼物。

“去年的生日给了我启发,”他说,当时他就下定决心,往后每年过生日,都坚持长跑这个传统,多少岁就跑多少圈。“家人也担心我跑步时间太长,路程太远,身体受不了,但我心里有数,绝不会让跑步成为负担。”他说。



跑了三个多小时后,邓明凯老人的步伐依然矫健。  
本报记者 韩杰杰 摄

## 五年跑了20多场马拉松

跑友们说:  
“邓老是我们的精神榜样”

30多公里,对邓明凯老人来说,尚不算挑战。42.195公里,是一个全程马拉松的距离。2008年至今,邓明凯老人已经跑过了20多场马拉松。

峡山马拉松赛至今已举办过四届,对比赛主办方来说,邓明凯已经是熟面孔,他每年都报名参加。他说,前三次他跑的都是全程,第四

邓老虽已78岁高龄,心态仍很年轻,很多年轻人都愿意跟他交流。迟令杰和尤丁两位年轻人都是潍坊致远跑吧的吧友,也是在邓老的带动和鼓励下,喜欢上了长跑。

“邓爷爷一直是咱们跑吧里的精神榜样。”刚走出大学校园的尤丁说,刚开始跑步既累又枯燥,但是看到

届因为大家都担心他,他只好跑了半程。“我全程最好成绩是4小时50分,最慢成绩是5小时50分。”他说,5年来,他到香港、北京、厦门等地参加过二十五场马拉松比赛,七成以上都是跑全程,跑下来也不会觉得压力很大。

“跑步就是要坚持不懈地锻炼,才能练出耐力。”每天下午3点到6点,都是邓老

邓爷爷都能坚持跑完马拉松全程,自己也有了勇气,一步步挑战自己,跑得更远。“你看,要是邓爷爷把头发一染,绝对是个小青年,全身肌肉都很结实,根本看不出是个近80岁的老人,这都是跑步的功劳。”他说。

迟令杰跟邓老的关系特别像祖孙俩,她大一就认识了邓老,在他的鼓励下,喜欢上

的固定锻炼时间,每次跑的路程都不少于1万米。“跑步是个很好的运动,出一身汗后再冲洗个澡,很舒服。”他说,得益于这项健康的运动,他跑走了11种毛病,像脑供血不足、慢性关节炎等,坚持慢跑这几年来,就都不见了。

本报记者 马媛媛 韩杰杰

了长跑,发掘出了乐趣。峡山马拉松比赛举办四届来,她都报名参加,均取得了很好的成绩。“任何人跟着邓爷爷跑,都会拿奖。”她开玩笑说,因为看到邓爷爷都能坚持跑完马拉松全程,作为一个年轻人,都会被激励到,再累也要坚持跑完路程。

本报记者 马媛媛 韩杰杰

# 荣鑫酒业 燕麦红曲酒

“东阳酒即金华酒,古兰陵也”——《本草纲目》

“金华酒又名东阳酒,馥郁甘美”——《饮食辨》



红曲被称作“丹曲”、“神曲”。应用红曲酿造红酒,早在唐代文学上就已出现记载。如胡仔《苕溪渔隐丛话》记载:“江南人家造红酒,色味两绝。”李贺《将进酒》记载:“小槽滴酒真珠红,盖谓也。”元代《饮膳正要》中则说“红曲:健脾、益气、温和”。李时珍的《本草纲目》、汪昂的《本草备要》、吴仪洛的《本草从新》、缪希雍的《本草经疏》、张璐的《本经逢源》等书中对于红曲的营养价值均有记载。

公司在继承红曲传统生产工艺基础上,运用现代生物工程技术选育优良菌种,采用现代自动发酵设备进行功能红曲系列产品的生产。本产品具有极高的营养、保健、药用价值,无任何毒副作用。

诚聘:销售经理5名