

“陪跑老太”31年获117枚金牌

76岁的陈序华放言还要再拿几块

76岁的陈序华看起来仍是50多岁的模样。45岁那年,她第一次踏上田径赛道的时候,从来没有想过,以后的31年里,117枚金牌,成为她骄傲的人生见证。3月中旬,在陈序华参赛本报主办的2017山东(济南)首届地标马拉松系列赛·植物园站的比赛后,记者采访了这位闻名“跑圈”的老人,听她谈起自己的跑步人生。



扫码看视频



陈序华每天早上在离家不远的操场上跑步,老伴李治坡在一旁为她加油 本报记者 王媛 摄

本报记者 朱文龙
实习生 吴亚娴

坚持每天跑步

这两年,每当陈序华在田径赛场获得荣誉时,总会被人问道:“你为什么还要从事田径运动?”

她会回答:“都是因为我的老伴。”

陈序华的老伴,是与她相守半个多世纪的李治坡。李治坡老人今年八十三岁,在年轻的时候,是一名业余运动员。身高一米八零的他,上篮、投篮、抢板,在篮球队里可谓中坚力量。

1985年,李治坡被查出患有颈椎增生,全身不能活动,住院治疗后,身体虽然没什么大问题了,但是再也不能摸心爱的篮球了。

那段时间,李治坡心情低落。陈序华看着有点消沉的老伴,心中暗暗发誓,要尽自己的全力让老伴重新开心起来。

陈序华年轻的时候,是济南锅炉厂幼儿园的幼师。她拿出了看护孩子的认真劲儿照顾老伴。医生说,李治坡不能剧烈运动,只能慢慢锻炼。陈序华就陪着老伴一圈又一圈地在运动场溜圈。开始是慢走,渐渐地,李治坡能围着场地走上一圈,陈序华就跑两圈。就这样,在陪着李治坡康复锻炼中,陈序华感受到了锻炼带来的好处:浑身舒服、精力充沛。

陈序华说,她在改变老伴的同时,也让自己获得了身体上的新生。她年轻时患有腰痛病,时常发作,痛起来简直无法翻身,心电图检查,左心室心律不齐。可跑步锻炼之后,不但腰痛病好了,一年四季感冒的时候都很少,即便有点小感冒一抗就过去,几乎没有吃过药。

李治坡康复之后,陈序华仍坚持跑步。每天,都能看到她的锻炼的身影。

跑进国际赛场

1986年,得知陈序华喜欢跑步,济南市锅炉厂让她报名参加当时济南市机械局组织的

第一届职工运动会。在1500米的比赛中,陈序华获得了亚军,这让没有经过正规训练的陈序华欣喜不已。

为了进一步提高自己的成绩,陈序华参加了济南市青松长跑队,开始了系统的训练。1990年,在济南市机械局举办的第二届职工运动会上,陈序华获得了1500米冠军,并以6分18秒的成绩破了赛会纪录,这个纪录一直到济南市机械局撤销建制也没有人打破。

取得冠军的陈序华并没有骄傲,她有一个梦想,就是能够代表国家出战,让五星红旗在外国迎风飘扬。

八年后,陈序华终于等到了这个机会。

1998年,亚洲老将田径运动会在日本冲绳举行。鉴于陈序华成绩优秀,国家体委专门发函给济南锅炉厂,邀请陈序华赴日本参赛。

同年10月,陈序华到了日本冲绳,当时正值当地阴雨不断,比赛条件并不理想。陈序华无心关注这些,她满脑子都是“为国争光,不能输给外国人”。

第一次参加这项赛事的陈序华毫无国际比赛经验,过重的心理压力让她在5000米比赛前两手发凉、两腿发僵。看到陈序华压力过大,队友、跳高选手

范兆木主动走上前去,为陈序华减压,让她尽快恢复正常状态。

枪声一响,陈序华如脱缰的野马,将一个个对手甩在了身后。赛场上的陈序华把优势保持到了比赛终点。

冲过终点的陈序华顾不上休息,她气喘吁吁地抬起头来看了看成绩牌,冠军,同时打破了亚洲纪录。

在那次运动会上,陈序华获得1500米、5000米两项中长跑比赛的冠军,并打破了亚洲纪录。

有股不服输的劲儿

2016年10月,陈序华来到了澳大利亚美丽的海滨城市珀斯。她来澳洲可不是度假,而是要参与在这里举行的第22届世界老将运动会。

这年,陈序华75岁,再次与国际高手比赛,她没有了十八年前的紧张。从冲绳到珀斯,她已经在国内外赛场上斩获了超过110枚金牌。

她这次要参加的是女子10000米比赛。

珀斯位于澳大利亚的西部,典型的地中海气候。比赛时,正值澳大利亚的夏季,炎热干燥的气候,让陈序华极不适

应,有点儿水土不服。不过,陈序华仍然信心满满。

裁判举枪,枪声响起。陈序华一马当先,冲出起跑线,加速、过人……台上的中国队队员看到陈序华的表现,会心地笑了,大家已经把这块金牌算到了中国队账下。

但是,就在比赛还剩一圈的时候,意想不到的事情发生了。

陈序华说,在最后一圈时,她还在领跑,可就在准备冲刺的时候,她嗓子疼了起来,呼吸不均匀,她速度减慢。一直跟在她后面的选手看出了她的异常,奋力加速,在临近终点处超过了陈序华,夺得了冠军。

这场比赛之后,陈序华病了,身体不适加上低落的心情,让她上吐下泻。队友们看到她的身体状况,都劝说她不要参加接下来的女子2000米障碍赛。

陈序华从年轻的时候就倔,有一股不服输的劲儿。参加田径比赛之后,这种性格更加显现。

谢绝了队友的劝说,陈序华来到了女子2000米障碍赛的赛场。“比赛前一晚胃就一直不舒服,一直在吐,早上也没法吃饭,就只是喝了一点西红柿汤。”由于身体不适,再加上车程过于颠簸,还没有到达目的地,陈序华已经将胃里的食物

全都吐了出来。

一声枪响,陈序华起跑。奔跑中的陈序华忘记了病痛,她眼中只有长长的跑道。陈序华没有给对手机会,她以11分30秒55的成绩夺得金牌,并打破了英国人保持了五年之久的世界纪录。

有追求就会实现梦想

截至目前,陈序华在国内外各种赛事上斩获了117块金牌。

陈序华对记者说,如果身体允许的话,她会一直跑下去。但是,长期参与比赛,她七十六岁的身体开始不堪重负,右腿腿疼让她训练的时间从一天缩减到了两个小时。

不过相较于自己的身体,陈序华更牵挂的是年事渐高的老伴李治坡。“在我准备比赛的时候,他陪着我跑了一圈又一圈;怕我跑步的时候补充不上营养,他拖着病体在菜市场为我买菜做饭……”谈起老伴这几年的付出,陈序华说。这几年,由于陈序华频繁地去外地比赛,两人相处的时间并不长。对老伴,陈序华觉得有些愧疚。

“现在好了,我减少训练时间,就有时间陪他去逛逛了。”如今的陈序华,每天早晨七点钟准时出去训练,两小时后回到家中,陪着老伴看电视、整理资料、做饭、出去遛弯,生活平淡而惬意。

不过,在这看似平淡生活的背后,却隐藏着一个计划。

不久前,陈序华的孩子知道了母亲身体不好,向母亲提出了请求,希望她别再去赛场争金夺银了。

提起孩子们的请求,陈序华满脸幸福。她说孩子们都很孝顺,她未来会考虑孩子们的要求。不过现在,还不是隐退的时候。“因为我要再拿几块金牌,去冲击世界上拥有最多冠军的吉尼斯世界纪录。没事,这点伤痛,我坚持得住!”

坚持,是陈序华经常提起的词汇,她对记者说:“人生在世,就应该有点理想,靠着一种精神去奋斗和拼搏,去追求。只要你有追求,一直坚持下去,就一定会实现梦想!”



76岁的陈序华31年获得117块金牌 本报记者 王媛 摄