

这群老将运动员 退休了还能为国争光

“年龄都这么大了，还这么能折腾干啥!”当六七十岁的白发老人像年轻人一样在操场上全力奔跑、健步如飞时，总会引起周围人的频频侧目。在济南活跃着这样一群老年运动员，年龄大都在五十岁以上，爱好运动让他们走在了一起，他们辗转参加各种级别的老将运动赛事，收获着同龄人难以体会的喜悦。他们说，本想着退休以后啥也做不成了，没想到还能在体育场上为国争光。”

本报记者 王小蒙

广场舞“大妈”变国际赛“老将”

每天早上，山大趵突泉校区体育场上都会出现一群锻炼身体老年人，他们不是围着操场走圈，也不是站在阴凉地打打太极拳，而是在跑道上做着田径训练，或是短距离冲刺，或者跨越低栏。今年66岁的毕相玲，就是其中一位。

十多年前，毕相玲就每天在这个体育场上做广播体操，压根没在田径运动上动过心思。“55岁退休以后经常去锻炼，爱人告诉我山医体育场上一群练短跑的老年人，我连看都没看，直接说不可能。”毕相玲说，那时她不相信这么大年纪的人能做如此高强度的运动，还能参加比赛。

年轻时，毕相玲在电力系统是一位短跑好手，参加单位短跑比赛，一般都能拿第一第二。不过40岁以后，她就彻底远离跑道了。“我就自己锻炼，又过了两年，亲眼看到他们为备战训练后，才加入了队伍。”

毕相玲当时无意中遇见一位队友，对方认为她跑得不错，就把她介绍给老年田径队。尽管毕相玲还有颗年轻的心，但是体力已经跟不上了，刚开始她跑五六十米都喘得不行。“从一开始慢跑，一次跑个一圈左右，慢慢往上加量。”

入队的第一年，毕相玲训练了大概半年多，就赶上了全国老将田径锦标赛，她报名参加有100米短跑。“当时也不知道自己什么水平，更没想到还能拿成绩，就想参赛试试。”没想到这一试，毕相玲就摘得了该项目的金牌，从那以后更坚定了 she 继续参赛的信念。

老将田径运动会，面向35岁以上的运动员或体育爱好者，是专属中老年人的体育赛事。2011年6月，毕相玲在吉林市举行的全国老将田径锦标赛上获得100米、200米、跳远、三级跳远四项冠军，并打破了这四个项目女子60-64岁组的全国纪录。2013年她在全国比赛中蝉联100米和200米冠军，再次打破了此前由她本人保持的这两项全国纪录(100米15秒14、200米31秒68)。

“一般人都说年龄越大成绩越退步，可是我的成绩却是一年比一年好。”这让毕相玲对参加国际比赛充满期待。在去年举行的澳大利亚世界老将田径锦标赛中，她勇摘300米栏项目金牌，成为一名不折不扣的国际赛“老将”。

自费参加赛事，收获奖牌无数

在济南，毕相玲有不少“老伙伴”像她一样，在一次参赛后发现自身潜力，进而加入老将运动圈，并逐渐走



济南老将田径俱乐部有十几位队员，年龄从五十岁到七十岁不等(受访者供图)。

向全国、亚洲甚至是世界的老将田径运动赛事，斩获奖牌无数。

今年71岁的周幸华，多年前在单位组织的3000米比赛中获得第二名的好成绩后，觉得自己老来还能再拼一把，62岁开始田径训练。“我从47岁时开始练长跑，55岁退休以后又返聘工作了十年，每天早上都是跑一个小时候再上班。”

常年如一日的训练，让周幸华的心肺功能有了较大提升。在65岁时，周幸华参加全国老将比赛拿了200米银牌，过了两年又去全国老将邀请赛摘得800米金牌。今年在江苏如皋举办的老将运动赛事中，更是与队友一起摘得4×400米接力赛的金牌。

济南这群老将运动员中，有企业退休职工、个体从业者、大学老师……年龄从五十岁到八十岁不等，爱好体育运动让他们走在了一起。他们大多数人都不是专业运动员出身，并没有田径基础，所以老将们能走向世界获得优异成绩，并不是件简单的事情。

在大多数人的观念里，老年人就该打打太极拳以静养为主，剧烈运动尤其是高强度的田径运动是万万要不得的。不过，今年71岁的老将滕福恩却带领着一帮“老伙伴们”，身体力行地反抗这种传统观念。

“对老年人高强度运动，我原来也持反对意见，尤其是还经历过乳腺瘤手术，看着很多老年人跑步我也阻挠过，退休之后我打了10年太极拳，一度也认为老年人还是做一些养生的运动比较好。”65岁那年，滕福恩加入了田径队，经过几年的训练后，她渐渐站上田径世界之巅。去年在澳大利亚举办的世界老将田径锦标赛上，滕福恩一人独得女子70岁以上组80米栏、200米栏金牌，跳高、七项全能银牌，100米铜牌……并且，她还打破了80米栏70岁以上年龄组的世界纪录。

不过，尽管老将田径运动赛事是比较开放性的比赛，但要想真正加入这个圈子成为

一名运动员，还需跨越多道门槛。现在，济南老将田径俱乐部中有十几位成员，他们都是相伴参加比赛多年的老队友。“要想加入我们队，除了身体素质要好，还得取得一定的成绩，并能长期坚持锻炼。”

在山大趵突泉校区体育场上，老将们每天早上都会准点前来，热身、训练、放松……他们还自己买了杠铃、壶铃、栏架、标枪、铁饼、垫子……队伍没有专职教练，就由参赛经验丰富、屡获奖牌的队友当指导，给大家看动作、挑毛病。

除非代表队取得赞助，不然老将们每次参赛都需要自掏腰包，国内参赛车费加上食宿费一次大约要千元左右。“相比于参赛取得的快乐，自费也算不得什么了。”67岁的老将运动员袁成立说，参赛不为奖牌，单单参与的过程就让他发自内心的高兴。

对比同龄人，是满满的自豪感

“我六十多岁了基本不生病，平时感冒和发烧也很少。”每次运动完了出了一头汗，让毕相玲感觉非常舒服。平时她留着利索的帅气短发，出门喜欢背着一个双肩包，嗖嗖嗖地追起公交车来一点不含糊。对比颤颤巍巍的同龄人，毕相玲心中满满的自豪。

“本以为退休就什么也干不成了，没想到还能在体育场上为国争光!”今年61岁的邢玉梅，与队友一起破了4×400米接力赛的亚洲纪录，这个爱好让她找到了老来有所得的自信和满足。

随着全民运动的逐渐兴起，老将运动圈友们也在逐年增多。袁成立说，现在每天他都会带着十几个到几十个不等的体育爱好者一起运动，并从中发掘有潜力的老将运动员。“运动已经成为我生活中不可或缺的一部分，参加比赛不仅心情好，身体确实也有改观，现在每年去查体各项指标都没问题。”

分组是个技术活儿

□李帆

自从和我妈成为微信好友之后，我在微信上的创作，便出现了极大的局限。有时，多事的亲戚说我又在调侃她了，有时，老妈自己看了觉得不爽，无论哪种情况，作为一个耿直的母亲，她都会直接打电话，要求撤稿，态度还很不友好。我泉涌的文思，总是被她活活打断。终于有一天，一怒之下，我就把她屏蔽了。在微信时代，这虽算不上大逆不道，但也标志着一种决裂。按照一般解决方法，可以把我妈分组，这样，可以选择性地让她收看内容，然而，我怎么知道这些亲切幽默的小段子里，哪些是她喜闻乐见，哪些又是她极度反感的呢？

分组从来不是一件容易的事情。就当下社交而言，朋友圈是了解一个人最便利的窗口，因此，在每一次分组中，我们必须要考虑清楚，要呈现给对方什么样的自我。比方说，老板一般喜欢勤奋向上的员工，那么，在对老板公开的朋友圈里，大可以发些吃了一半的外卖照片，配上些“今晚豁出去了”的豪言壮语——这其实也是一种隐形的撒娇。与此同时，我们更想吐槽自己的辛苦，但这一部分“自我”，还是留给朋友看比较保险，顺便求一点安抚和慰藉，要是能获得吃饭的邀请就更妙了。长此以往，实际能力姑且不论，至少在印象中，老板会觉得你的工作态度是没问题的。

实际上，人可以获得许多自我，每一个自我均代表了一系列从不同的社会群体中获得的单一反应。我们在下属面前，最好表现出自己威严的一面，在父母面前，要扮演孝顺的儿女角色；在男神女神面前，我们就是最有诚意的粉丝；职场上的同事，看到“自我”的一面就够了；和自己关系比较亲密的人，可以让他看到更多的“自我”。如果说，在现实生活的全方位交际中，无论如何掩饰，也会不小心露出几个不想展示的“自我”，那么，在网络时代，尤其在微信这些社交媒体上，我们可以最大程度地选择“自我”，并通过分组的方式，将这个“自我”定向推送出去。可以想见，真正能在朋友圈里毫无顾忌，把自己的喜好，包括偏见完全展现出来的，如果不是神经极度大条，那就是真正的好友，这种相互欣赏与包容，可以看作网络版的俞伯牙和钟子期。

相比于粗暴的屏蔽，分组的操作可精细得多。被屏蔽的那些人，一般仅是泛泛之交，或仅在某一部分有交集。你和外卖小哥互加微信，只不过为了送餐便利，除非好奇，双方谁都不会愿意深入了解更多。但很多情况下不好这样处理，尤其在利益相关的时刻。想象你上酒桌表忠心，好不容易谈下来一个大客户，面红耳热后，双方在亲切友好的气氛中互加了微信，等到第二天，对方在酒醒之后，想浏览你的朋友圈，增加进一步的了解，结果，呈现在眼前的，是一条谦虚的黑线——这分明是没有诚意的表现嘛。所以说，有些人永远屏蔽不得，尽管有一万个不情愿，你必须展现出某一部分的自我。

但是我们可以通过分组来选择自我。有趣的是，随着年龄段的不同，对于分组的操作也不尽相同。我的前领导从不分组，他发在朋友圈的内容，包括鸡汤鸡血，秘史八卦，基本期望所有人看到。他不想说的话，那就憋在心里，总之永远不会出现在朋友圈。而我的同龄人，还有比我们岁数更小的这一群，把分组功能用到了炉火纯青的程度。既然可以分组，那么，为什么要白白放过一个吐槽的机会，为什么要扼杀自己的表达欲望？

即便如此，分组毕竟是一件劳心的事情，终于有一天，群里有人开始讨论，是否可以做一款软件，针对不同的受众，每天自动生成不同的内容，然后就可以口无遮拦，痛痛快快地做自己。截至目前，这款神器还在务虚之中，而我的另一个朋友选择了相对务实的做法。她的正职是公务员，又在特别注意形象的部门，而在私下里，她是个爱吃爱玩的姑娘，还酝酿着做微商。为了防止微信内容不经意间“串门”，就直接买了两个手机，申请了两个微信号。在工作号里，她是不苟言笑，秉公执法，勤奋上进的好干部，另一个则嬉笑怒骂，吃吃喝喝，微店的生意也做得风风火火。这给了我很大的启发，不就多花1000块钱，买台智能手机的事，顶多再把自己的裤兜缝大点儿，从此揣俩手机，一了百了，再不为发错了内容提心吊胆，最重要的是，干吗为这点小事，和自己老妈伤了和气。这样不好，真的不好。

圈子