

一座城的“老有所乐”—— “天津大爷”，凭什么这么牛？

不久前的2023天津马拉松赛上，一位断臂白发跑者“火了”，年逾古稀参加全程马拉松并安全完赛，让不少网友直呼“了不起”。从跳水的“天津伯伯”到满头白发的“断臂跑者”，今年以来，“天津大爷”们一次次展现着天津这座城的独特魅力。日前，记者采访了多位身怀绝技的“天津大爷”，一探他们“老有所乐”的晚年生活。

满头白发的断臂跑者

凌晨4点，72岁的刘润龙穿戴好装备，认真做着跑前的准备活动。只要天气状况允许，每天早上他都会沿着海河一路奔跑，摆动着残缺的右臂在一座又一座桥间穿梭，迎接新一天的到来。

刘润龙的家中摆满了奖杯、奖牌、奖状，这是他在马拉松赛场奔跑四十多年的见证。

天津是全国最早开展马拉松赛事的城市之一，1981年，第一届“飞凤杯”国际马拉松赛在这里举行。那一年，30岁的刘润龙第一次走上马拉松赛场。“当时大多数选手的装备就是一双球鞋

和一个水壶，跟那时候相比，现在东西太全了。”刘润龙说，在跑步的时候，总能感受到生命的热力力量。

1996年，刘润龙在工作中因伤失去了右手，也因此一度消沉。

热爱跑步的他，只有在跑步的时候能忘却烦恼。

为了安全健康地跑，他每天凌晨4点开始训练，并摸索出一套训练方式。一有机会，他就去拜访专业运动员、教练员，到专业的运动队参加训练。“是跑步让我走出了人生低潮。”刘润龙说。

跑友蓝根良是一位练习长跑不久的业余跑者，一次晨跑时遇到刘润龙后，就被他身上坚韧、乐观的品质感动。“每个人都会经历生活的苦难，但只要找到正确的方向，用积极的心态面对，有决心、有毅力、有勇气，就无法阻挡前进的脚步，收获快乐与幸福。刘润龙身上这种积极心态对身边的每个人都是极大的鼓舞。”他说。

“马拉松是一项专业运动，既要有勇气和魄力，也要对这项运动有敬畏之心。”用时4小时16分，刘润龙在2023年天津马拉松中安全完赛。“我只有一只手，但我两条腿还在。只要能跑，我就要一直跑下去。”刘润龙说。



“老顽童”体操队队员在练习杂技动作。

刘润龙在展示参加比赛获得的奖牌。



藏在公园里的体操队

吊环十字支撑、单杠腹回环、倒立行走、朝天蹬……体操动作加上杂技表演，动作流畅自然，完成得干净利落。表演这些绝活儿的不是专业的运动员，而是活跃在天津市西沽公园内的一支“老顽童”体操队。

“他叫实在人，吊环十字最精神”“他叫大力王，力量他最强”“他叫吴玉祥，倒立他最强”……组织着训练，队长佟玉根介绍起了队伍的成员，在这支队员平均年龄超过65岁的队伍里，每个人都有自己的“绝活”，其中年纪最大的已经79岁，最年轻的也已年过半百。

“健身锻炼最关键的是要科学健身。”佟玉根介绍，近年来天津打造全民健身公共服务体系。从设施建设入手，依托已有公园，打造全民健身中心以及健身园，让市民在家附近就能找到合适的锻炼场所。在西沽公园里，篮球、游泳、乒乓球都有了活动场地，“老顽童”体操队也有了属于自己的“主场”。

“过去我们在树林里的泥地上练，现在条件越来越好，大家的水平也越来越高。”佟玉根说，随着大家水平的不断提升，“老顽童”体操队的知名度也越来越大，除了固定成员外，还有百余位健身爱好者经常一起参加锻炼。“我们也希望通过自身的努力，带动更多人参与到全民健身中来。”他说。

“老顽童”体操队的成员们都有一个共识，对老年人来说，精气神非常重要。为此，团队提倡离开手机，不做“低头族”，要做“挺胸人”。“我们不服老也不怕老，小时候都是‘孩子王’，老了也要强。身体健康才能生活有质量。”佟玉根说。

(新华社)

用脚尖舞蹈的银发花毽队

在天津市民园体育场，有一群热爱踢毽子的老人，每天上午，他们都会来到这里进行体育锻炼。记者见到他们时，他们正四个人组成一队，在花毽的飞舞间，平、磕、拐、奔、跳等动作相继上演，令人眼花缭乱。

“这叫‘轮子毽’，是天津花毽爱好者们最擅长的形式之一。”今年64岁的花毽爱好者刘洪鑫是这支“民园花毽队”的队长，他介绍说，2008年，天津的天穆村花毽队受邀在奥运会比赛间歇进行表演，是当年唯一一支在奥运会赛场进行表演的民间体育队伍。正是因为受此启发，才有了这支花毽队。

“毽子虽小，但脑、眼、身、腿、脚，样样都能锻炼到，再加上天津人身上特有的‘眼’劲儿，一



魏玉萍(右一)在和队友练习“轮子毽”。

群有共同爱好的老人在一起，每天都是乐乐呵呵的。”刘洪鑫说。

“上了岁数，一是怕身体不健康，二是怕与社会脱节。”今年72岁的魏玉萍是天津市花毽项目专项指导委员会的顾问，也是“民园花毽队”的教练。他说，踢毽子不受天气和场地限制，活动强度也相对适中，且兼具体育和

社交属性，深受老年人的喜爱。

这些年天津市群众体育项目的快速发展也让魏玉萍感触颇深。“近年来，天津市开展了一系列群众体育赛事，满足群众多元化健身需求，科学健身、快乐健身的理念逐渐深入人心。”他说，“在这样的观念引导下，天津‘银发族’的生活正越来越丰富。”