

与时间赛跑

◎王慧芳



日本的宫崎先生从93岁开始练习跑步，坚持了十年。2009年，他作为世界上年龄最大的选手参加专为老人设置的田径竞赛赛；2010年，以29秒83的成绩打破了百岁老人百米吉尼斯的世界纪录，成为世界上百米跑得最快的老人。

想像一下这样的镜头，

在夕阳的余晖中，一个年迈的老人小心翼翼地跑在赛道上，30秒之后，终于冲到终点。这时，全场的欢呼声阵阵传来，老人右手弯曲，左手伸直，做了一个博尔特式的动作，简直帅极了。

在欧洲，也有几个这样的老人。德国有一部叫《金秋》的纪录片，讲述了5个老

年运动员备战老年田径赛的故事，他们之中，最大的已经超过百岁，最小的也有82岁。他们艰难地举起哑铃，拉着单杠，不时跑几下，跳几下，做热身运动。他们之中有的人说，虽然我正在不断变老，但是，只要我的身体还在工作，年龄就永远不是问题；有的人说，我要坚持，再坚持，如果我现在放弃，说不定一个月之内就去世了。他们，不仅是在和队友进行比赛，也是在与自己，与时间进行着赛跑。虽然有一天，终将会被时间所赶上，但是，只要不停向前奔跑，就有赢的可能。他们的人生，刚刚走到最好的时候——金色的秋天。

（摘自《药物与人》2012年第11期 图/傅树清）

“穿林海跨雪原气冲霄汉，抒豪情寄壮志面对群山……”还未见人，先闻其声。这是家住杭州市康桥镇华丰村的96岁章引茂在兴致勃勃地唱京剧《智取威虎山》选段，虽然只是哼唱，但声情并茂。

章引茂生于1916年，今年96岁。章引茂唱歌时身着中山装，满面红光地坐在椅子上唱京剧，一副悠然自得的样子，赢得了周围不少听众的喝彩。他唱歌声音宏亮，脸上红光满面，看上去就像个70多岁的人。

章引茂出身农村，成天和土地打交道，年轻时就养成了早睡早起的劳作习惯。因为常干农活，章引茂在饮食上比较喜欢吃荤，天天桌上有荤菜，他说吃荤菜长力气。老人的饭量很好，他现在还能吃一大碗米饭。他对菜肴没有什么特别的讲究，什么菜都爱吃，但他吃饭时必须喝汤。

戏迷年轻二十岁

◎王春华

章引茂说，生命在于运动，这话一点不假。他的好身体首先得益于年轻时经常劳动。年纪大了以后，章引茂每天都做些力所能及的家务事，他笑嘻嘻地说，劳动等于在做健身操，而且还能减轻家人负担，是一件一举两得的事情。

章引茂不抽烟、不喝酒，他的最大业余爱好便是唱歌。章引茂老人特别喜欢唱京剧，每天都收看央视的戏曲频道。上世纪70年代，章引茂在生产队当队长。每当劳动中途休息时，他都带领社员跟着高音喇叭里学唱样板戏选段，并逐渐入了迷。从那以

后，他就爱上了唱歌。谈起京剧选段，章引茂老人神采飞扬，他说唱京剧不仅能充实生活，还能带来青春活力，具有养生之妙用。

唱歌是一项非常有利于健康的运动，唱歌是有节奏的体内按摩，唱歌能冲开人体横膈膜，这种内部的循环按摩，是任何一项运动都代替不了的。祖国医学认为，气乃人之根本，气足则血盛，无气则无力。唱京剧最讲换气 and 用力，这本身就是对人体内精、气、神的培养。

唱歌不但给章引茂带来快乐，更让章引茂老人收获了长寿和健康。如今，96岁高龄的章引茂老人走到哪里，他的歌声就唱到哪里。他深有感触地说，他是越唱心情越舒畅，越唱生活越美好。

（摘自《家庭医学》2012年第11期）