

脉搏不惊气不馁,一个小时一万米,速度先后无误差,内脏犹如发动机。年龄虽已到耄耋,锻铸成矫健体……这是董雷激为自己所写的《晨跑颂歌》,也是他生活的写照——

# 76岁老汉的诗意长跑

□晨报记者 韩文雪 实习生 程姣姣 文/图

核心提示

清晨五六点钟,多数人还在睡梦中,在新区卫河路到嵩山路一带,总能看到一名戴眼镜的老人迈开步子不紧不慢地跑着。

老人叫董雷激,今年已经76岁了。从2002年起,老人开始坚持长跑,每天从自己所住的小区出发,途经卫河路、黎阳路、东杨大道、北海路、嵩山路,最后回到自己家。十公里的距离,一小时左右跑完。10年来,这已经成为了他生活中不可或缺的一部分。

## 每天十公里,一跑就是十年

“我66岁时才开始长跑,到现在正好10年了。”谈起自己的长跑经历,董雷激老人显得有些兴奋。记者眼前的他身材瘦高,虽然已经76岁,但身体硬朗,精神矍铄。

“只要不下雨,不刮大风,我每天都要按照固定路线跑一圈。一般是早上6点从家出发,10公里的路程大概65分钟跑完。”董雷激笑着说,“以前55分钟就能跑完,现在年纪大了,速度稍微降下来点,不过我对这个速度还是挺满意的。”

2002年,66岁的董雷激正式开始坚持长跑。当时,他住在山城区主席像附近,每天都会早早赶到体育场,绕着体育场400米的标准跑道跑上25圈。“有一次,我想挑战一下极限,看看自己到底能跑多久。”于是,偌大的跑道上出现了一个老者挥汗如雨的矫健身影。一圈,两圈,三圈……足足跑了四十圈,16000米!“当时,我全身的衣服都被汗水浸透了,背心脱下来一拧全是水。通过这次长跑,我感到自己的耐力还是挺不错的。”董雷激告诉记者。

后来,体育场被拆了,董雷激又制定了新的长跑路线:从主席像出发,途经泗河桥、张庄、西环路、钢铁路,再返回主席像。“我当时专门花了十块钱请一位骑摩托车的师傅帮忙测了距离,正好十公里,这是我在老区期间一直比较固定的跑步路线。”董雷激说,这期间,他还曾经从主席像跑到大河洞乡,往返20公里的路程,他不到两个小时就回来了。

对待长跑,董雷激很是认真。为此,他还专门绘制了一份十年跑步记录表,把跑步日期、所用时间以及其间发生的一些事都记录下来。“十年来,长跑已经成为了我生活中不可或缺的一部分,哪天要是不跑还会觉得缺点啥。只要能跑得动,我就会一直跑下去。”董雷激乐呵呵地说。

## “长跑提升了我的生命质量”

董雷激告诉记者,年轻时,由于工作较忙,他很少进行体育锻炼,身体素质也很一般。1997年退休后,他感到自己的身体开始有点不对劲,时常会有头晕、眼花、恶心等症出现。“当时去医院检查,医生说是心脑血管方面的疾病引起的。那两三年我没少和医院打交道,老伴和儿女也经常给我买保健品吃,可是症状并没有得到太大的改善。后来,我就开始注重锻炼身体,没事去跑跑步、走走路。”

刚开始,董雷激也就跑个一两千米。慢慢地,每天越跑越远。“跑完之后,感到浑身上下都有劲儿,身体状况也逐渐好转。后来越跑越带劲,没想到这一跑就停不下来了!”

这段经历使董雷激充分感受到了跑步所带来的好处,之后,无意中看到的一句话更坚定了他坚持长跑的决心。

“‘你想变得健康吗?你就跑步吧;你想变得聪明吗?你就跑步吧;你想变得美丽吗?你就跑步吧。’2002年,一次阅读中我看到了据说是刻在奥林匹克故乡古希腊的岩石上的这句话,结合自身经历,我觉得很有道理,这句话也成了我后来长期坚持长跑的动力和鼓舞。”

董雷激说,他跑步一般都是匀速跑,不会跑得很快。“这么多年跑下来,沿着固定路线,几时几刻跑到哪个地点,基本上没有什么误差。十公里跑下来,脸不红气不喘,许多年轻人都自叹不如。”

10年来坚持长跑,董雷激从中受益颇多。“近十年来,除了体检和一次患皮炎,我几乎没有去过医院。跑步就是医生,就是不花钱的保健品,之前的病症都给跑没了!”

“长跑运动提升了我的生命质量”,这是采访过程中,董雷激说得最多的一句话。

## 跑出来的诗意生活

董雷激说,十年的长跑锻炼,不仅给他带来了健康的体魄,而且给他带来了乐观自信和丰富的晚年生活。

在长期的跑步中,董雷激根据自己的亲身体会,还专门写了一首《晨跑颂歌》:脉搏不惊气不馁,一个小时一万米,速度先后无误差,内脏犹如发动机。年龄虽已到耄耋,锻铸成矫健体,顺便喊声一二一,步履铿锵有毅力。次次跑完都自豪,也有看了说“神奇”,生命优质诚可贵,晨跑伴我永不息。

“当时写这首打油诗,既是为了表达自己对长跑的感情,也是为了祝贺自己71周岁生日。”董雷激笑着说,他常常在长跑时思考人生,一些个人体会和感悟在跑步时反而在脑海中愈发清晰,跑完回家后他都会拿笔记录下来,闲来无事,随手翻看,别有一番趣味。

近几年来,董雷激又爱上了骑游,立志要游遍全国。3年中,除了长跑,他和同伴共骑游25000公里,足迹遍布北京、上海、内蒙古、宁夏等全国16个省、市、自治区,还创作了近百首诗。

“这都要归功于长跑给我带来的强健身体,让我体验到了多彩的运动和丰富的生活。天天有诗意,月月留诗篇,年年有创举,这是我目前的生活状态,也是我晚年生活中孜孜不倦所追求的。”董雷激说。



△董雷激



今天白天阴有阵雨,偏北风3级到4级,最低气温24℃,最高气温28℃。夜里到明天阴有小到中雨。

预计本周我市多阵性降水,周一到周三以及周末都将有阵雨出现,其中周二降雨较强,会有中等量级的降雨,请注意防范。

今天我市各气象指数是:

霉变指数:三级,易发生中度霉变。

人体舒适度:早晚为三,感觉较热;中午为三,感觉较热。

行车安全指数:二级,雨天路滑,应谨慎行车。

穿衣指数:二级,建议着短衣、T恤等夏季服装。

更多天气资讯,请拨打12121。

## 压根儿没报这两所学校 不料收到录取通知书

晨报讯(记者 李鹏)明明没有报考,不料却接到了学校的通知书;想知道这些学校的情况,不料在网上根本查不到。8月11日下午,张先生打电话告诉记者他儿子遇到的怪事。

张先生告诉记者,今年他儿子参加了高考,考试成绩不太理想。“我儿子报的志愿是郑州大学,分数不够没被录取,可没想到的是没有报考的河南育英学院、山东工程管理学院,却相继寄来了录取通知书。”张先生说,“我儿子不想待在家中,准备到这两所学校看看,挑一所喜欢的上。令人意外的是,这两所学校在网上根本查找不到具体情况。”

小张告诉记者,他有不少同学都收到了各种各样的大学录取通知书,有的学校能在网上查到,有的找不到,他们之前也都没有报考过这些学校。

8月11日下午,记者随机采访了3名高考考生的家长,他们表示,家里都收到了一些高校的录取通知书。一位姓李的家长告诉记者,他儿子接到的录取通知书有两所是民办高校的,有一所在网上根本查不到。

鹤壁职业技术学院的李老师告诉记者,如果学生选择的学校不在统招范围内,以后面临的风险很多。“有可能拿不到国家承认的学历,或者没办法毕业,这对以后工作职称的认定、评定都有影响。在接到这些学校录取通知书时,一定要慎重对待。”

## 盗窃两千元心存侥幸 逃亡18年终受制裁

为确保全市法院“一打击两整治”专项行动取得实效,鹤山法院在打击多发性侵财犯罪时,严格执法,对涉及“一打击两整治”范围的案件,做到快审快结,以求达到良好的法律效果和社会效果。

8月7日,该院刑庭就快立、快审、快结了一起作案后逃亡18年的盗窃案,从立案到审结只用了5天时间。

被告人马某于1995年1月份伙同他人参与盗窃作案,盗窃财物价值2100余元。案发后马某一直外逃,去年在新疆被抓获。

庭审中,被告人马某供述了他作案后逃亡18年的经历。在这18年中,他每天胆战心惊,度日如年,连身份证也不敢去办,被抓获后反而感觉轻松了。马某说,他知道这一天迟早会到来的,他愿意接受法律的制裁,并积极退出了全部赃款。法院根据其作案情节、数额、认罪态度等全案综合考虑,当庭做出了判决。

鹤山法院通过这次“一打击两整治”专项行动,有效打击了犯罪分子的嚣张气焰,有力地保护了本辖区群众的生命与财产安全,极大地维护了鹤山区的和谐稳定。为了扩大“一打击两整治”专项行动教育面,此案同步进行了网络直播,增强了活动的影响力与威慑力。

(尤文广)

## 坏了修修了坏 红绿灯啥时能正常

晨报讯(记者 杨阳)8月10日,读者侯先生向记者反映,新区黎阳路与兴鹤大街交叉口的红绿灯坏了好几天了,现在那里一到上下班出行高峰,交通秩序就很是混乱。

12日上午9点,记者看到,这个交叉路口西侧的红绿灯确实已经不亮了。一位出租车司机告诉记者,这个路口的红绿灯坏了好几天了,之前也经常坏,现在他每次从这里经过时总是格外小心。

在附近开店的张女士也表示,这个交叉口的红绿灯一直陆陆续续坏了,坏了修,修好了过一阵子继续坏。就在上个月,这个路口四面的红绿灯都不亮了,那阵子连续出了好几次交通事故,才修好了没多久,谁知西侧的红绿灯就又坏了。每次红绿灯坏了以后,一到出行高峰期,要是交警再不在的话,这里就容易出现交通事故。“希望有关部门尽快将红绿灯修好,方便市民出行。”



## 红绿灯不亮 五辆车相撞

8月9日下午,在新区九州路与华山路交叉口,五辆汽车接连相撞。

据周围市民介绍,一辆往南行驶的轿车和一辆往西行驶的轿车在路中央相撞后,一辆往东行驶的汽车又撞了上去。不一会,两辆分别往北、往东行驶的汽车不留神也撞了上去。

这一路口的红绿灯已经很长时间不亮了,交通有点混乱,也正因为这样,五辆车的车速都不高,车辆和车上人员都没什么大碍。图为九州路与华山路交叉口不亮的红绿灯。

晨报记者 张志嵩 摄