

七旬马拉松老人

一人长跑带起家族“全民运动”

本报见习记者 赵菲菲



石学功夫妇每天都会一起跑步晨练。本报记者 段学虎 摄

知足常乐
健康生活

老年人晚年最重要的是什么,相信很多老人给出答案都有“健康”这一选项。石学功今年70岁了,跑了十几年,去医院的次数屈指可数,面对记者,他总是乐呵呵地说,健康生活,知足常乐。

凌晨4点,全家总动员吹响晨练集结号

凌晨4点,石学功按时起床,他叫醒老伴:“醒醒,今天早晨放你的假,给你按摩你去跑步,买菜做饭算我的。”老伴欣然应允。

4点30分,石学功刷牙时,楼上传来“蹬蹬蹬”的脚步声,儿媳第一个下楼,儿子紧随其后,两个人已经洗漱完毕准备去晨练,老伴刷完了牙又喝了一碗白开水也去跑步了。石学功看到他们远去的身影,仿佛看到了一粒马拉松的种子正在肥沃的土地下尽情地吸允着充足的水分和养料,抖动着浑圆的躯体生根发芽,破土而出。

按照计划,今天石学功休息在家准备早饭,老伴、儿子、儿媳锻炼。饭做好后,他推出自行车,准备等一会儿到早市买菜,这时,儿和儿媳汗流满面地跑步回来了,他看了下表,正好六点。

石学功从第一天跑步开始,至今已经十几年,这十几年的时间里,老伴从只做后勤到加入长跑大军,儿子、儿媳也受到自己的感染开始晨练。他看到了全家和谐的气氛,由衷地为自己的晚年感到欣慰。“无病不知无病福,有病方知有病苦”,在他眼里,无病才是福,而“我运动我健康,全家运动,全家健康”早就成为包括小孙子在内家人都喊的口号。

为了对抗病魔开始练习长跑

奖牌、证书,书房里满是他参加马拉松的纪念品。十几年时间,超过五十场马拉松,足迹遍布全国,让这名70岁的老人在跑步圈中小有名气。

石学功的马拉松之旅,始于2004年。2004年初,快60岁的身体开始走下坡路。“老年人容易得的病,我一样不落全占着,我想这样下去不行,得拉自己一把,然后就开始跑步。”第一次跑步的时候,跑了不到3公里,石学功已经累得气喘吁吁,感觉自己头晕目眩。但是,他并没有轻易放弃,而是根据自身情况,循序渐进,每天多跑几百米,成了最基础的目标。“有了目标,再加上其他人对你的希望,自己也有这种去挑战的愿望,这点很重要。”石学功说。

渐渐地,石学功对跑步上了瘾着了迷,几乎每天都会出门跑步,早上4点多,准时起床,从一开始每天3公里到20公里,这十几公里路程的增长,是石学功多年跑步的结果,也让石学功的信心不断增长,让他感到意外的是,几年下来,身体好了,精神头上了。身上全是硬邦邦的肌肉,精神矍铄,声音洪亮,走路“嗖嗖”带风,现在每天跑20公里,丝毫不费力气。

痴迷马拉松,7旬老夫妇跑遍全国

2011年,石学功第一次报名参加了国际马拉松比赛,保守起见,他报了半程,第一次参加比赛,不免有些紧张,家人也揪着心,但是结果令所有人都震惊,当石学功到达半程终点时,家人激动地抱住了他,跑友们也对他竖起了大拇指,观众席上更是爆发了一阵掌声。

现如今,石学功不仅自己参加马拉松,带动老伴也加入了马拉松的隊伍,每天清晨,夫妇俩都相互鼓励相互陪伴完成晨练。全国各个城市的长跑赛事越来越多,形式也越来越新颖。石学功只要看到自己感兴趣的赛事,都要去拼上一把,每次都能跑进4小时。自从开始参加马拉松比赛以来,他已经经历过大大小小的比赛50多次,足迹遍布全国,赛事多的时候,夫妇俩一个月能参加四、五场,石学功说,他还会跟老伴继续参加马拉松,携手走过以后的日子。



最美家风 幸福老人

好家风一脉相承

身体力行胜过苦口婆心说教

本报记者 崔立慧



张秀礼夫妇通过自己的身体力行,让儿女们懂得了和睦的重要性。本报记者 段学虎 摄

礼让谦和
身体力行

明珠社区工商小区的张秀礼一家,是一个人人羡慕的大家庭。二十几口人的大家庭温馨和睦、互相尊重。两位老人为人谦和、好脾气,子女们互敬互爱、互相支持。好的家风源自好的榜样,父慈子孝兄弟恭,一脉相承。而这榜样,就是张秀礼和老伴马金奎。

好家风代代传

敬老爱老源自从小耳濡目染

每到周六,张秀礼家格外热闹。孩子们提着蔬菜、鱼、肉赶过来,进门就钻进厨房,忙忙碌碌张罗出一桌饭菜。张秀礼和马金奎老两口儿在客厅喝茶聊天,喜悦又满足。逢周末回父母家吃饭,是这个大家庭多年来形成的习惯。

张秀礼说:“孩子们来了我俩就不用动手,坐在这等着吃,吃完饭他们自己就把碗收拾了洗刷出来。进门看家里哪里不干净了,二话不说挽起袖子就开始忙活。”如今,张秀礼的孙子、外甥闺女们都长大成人,周末吃饭就轮到他们忙活了。几个孙辈成家立业、生儿育女,也都继承了父辈们的传统。提起这些,马金奎更是笑逐颜开。

敬老孝老的家风代代相传,源自榜样的力量。张秀礼的老家是滨州阳信,年轻时,张秀礼在县城上班,马金奎留在村里照顾老人,同时拉扯四个孩子。马金奎是怎么对待自家老人的,四个孩子看在眼里,记在心上。

张秀礼是家里的小儿子,哥哥姐姐又在外地发展,伺候老娘责无旁贷。“以前的婆婆,可不好伺候,稍有一点不满意的地方就骂。她骂咱就听着,咱不能真跟她生气,有了啥好东西先让老的吃。”有一次小儿子很不解,问马金奎:“妈,俺奶奶光骂你,你咋还给他好吃的呢?”马金奎脾气好,凡事不爱争,宁愿自己多吃点亏受点罪。当时,十里八村都知道她这个儿媳妇孝顺又好脾气。

身体力行的示范胜过苦口婆心的说教。几个孩子从小耳濡目染,在这样的家庭环境下成长起来,想不孝也难。

互敬互爱不攀伴儿

除了好习惯,还有马老居中调停

张家这个大家庭温馨和睦、亲密友爱,其中一个原因是,家庭秩序和家长权威的建立并不是依靠暴力,不打孩子。以身作则,用美好的德行感染人,往往能够收获对方发自内心的认同与理解,进而效仿,而后蔚然成风。

“这几个孩子,从小我也没打过骂过他们,但该讲的道理得讲。小的时候条件差点,有了好东西先给小的,让小的分。结果小的说,‘先给哥哥姐姐吃吧’。从小大家都谦让,都能想着别人,长大了还能争啊抢的么?”张秀礼说。

71岁的张秀礼脾气和善、待人谦和真挚,74岁的马金奎不爱计较,还没说话就先笑了,两位老人的行事风格、气质秉性深深影响着全家人。在张家,婆媳间没有使性子、甩脸色,讲话没有粗声粗气,更没有谁为了多得多取闹过不愉快。儿媳说婆婆马金奎“咱娘咋都行,不挑理、好脾气”。

“家庭大了,总少不了谁家娶亲,谁家添丁,谁家考学,谁家过寿这些事儿,咱实话实说各家的条件肯定不一样,总是有的宽裕点有的紧巴点,根据个人的情况来。在份子钱上,我就负责给大家拿主意。有时候他们自己就说,‘我挣得多,我多出点’。有时候还有退回部分份子钱的,知道对方的情况,知道别人也不易,心意到了就行了。”马金奎侃侃而谈。

用马金奎的话说,他家的几个孩子、妯娌,从来不小气气的,从不攀伴儿,不计较谁多了谁少了。

1999年,小女儿单位有一批福利房内部出售,而当时小女儿一家手头拮据,准备不要这套房子。当时老两口刚刚来到东营也需要买房安家,张秀礼说,“我先出钱买下这房子,咱一块先住着,以后再谈。”就这样,老两口和女儿女婿一家一共住了近十年。

几年前,两个儿子先后空出来一套房子正打算卖,张秀礼想,反正自己也要买房,买谁的不如买自家的,决定买小儿子的房子。“老大说,你买房我给你出两万块钱吧。老二说,老大添钱了那俺少要你两万吧。”张秀礼说:“在整个买房子、换房子的过程中,几个孩子、妯娌没有一个有意见、不愿意的。”