

王凤生：76岁也来一起“疯”！

■ 本刊特约记者 大牛

9月14日，太爱肽·疯狂马拉松在北京平谷迎来到目前为止年龄最大的跑者——76岁的老先生王凤生。

王凤生，毕业于清华大学，教授，曾任北京电影学院党委书记、院长，却一直喜欢被人称为“王老师”。疯马发起人孙立军教授就是受到王老师的鼓励才开始跑步的。此次疯马入京，作为发起人的带路人，王老师跑这一棒是无需理由的。

我们见到王老先生时，“精神矍铄”、“神采奕奕”、“步伐轻盈”这些形容词不断冒出来，再看他匀称的身材，健康的肤色，就知道他肯定是一位长年跑步的人。王老师与马拉松的故事如下：

退休之后坚持每天早晨跑步，到现在已经十几年。

2005年，北京马拉松10公里，1小时5分。
65岁。

2011年，北京马拉松半程，2小时22分。71岁。
2012年，北京马拉松半程，2小时23分。72岁。
2013年，北京马拉松全程，5小时31分。73岁。
2014年，厦门马拉松半程，2小时10分。74岁。
2014年，北京马拉松半程，2小时19分。74岁。



王凤生所保留的2005年北京马拉松的参赛包

年龄，从来不是我们放弃发掘自己潜能的理由。王老师就是老年人健身的最好宣传。他有一句话很实用：

不管年龄多大，只要你心脏没有问题，膝关节没有问题，就可以尝试跑步。

最开始跑步时，王老师膝关节并不是很好，是科学合理的运动让他慢慢摆脱了身体的不适。受益于跑步的他对老年人跑马拉松的观点是因人而异，循序渐进，偏于积极，持之以恒。于是，有了前面的马拉松参赛记录。

当把王老师接到平谷的出发点时，我们发现老人家背了一个非常眼熟的抽绳包——2005年北京马拉松的参赛包。这个已经被保存了11年之久的“老物件”引起了我们的注意。

将包的内衬翻出来，里面是当年的号码簿：2671号。王老师的爱人把号码簿缝在包里，他的每一个比赛参赛包都会以这样的方式保存起来，每一件参赛服也都完好地留在家中。

虽然比赛经验丰富，但是参加疯狂马拉松对





赛前热身



于王老师来说还是具有一定的挑战。

挑战之一：气温高。开跑时正值下午，当天最高气温达到30度，在我们乘车前往出发点的路上，一摇下车窗就有一阵热气进来。

挑战之二：雾霾。王老师对户外跑步的空气质量比较敏感，一般情况下，PM值在150以上时就不会出门跑步了，而当天平谷的数值超过了200。

挑战之三：开放的路段。王老师平时是在清华的西操跑步，即便参加比赛，也是封闭的道路，而这次疯马的路线充满了未知。

虽然有困难，王老师还是换好运动服，做了充足的热身，给家人发了报平安的短信，带着坚定的笑容出发了！76岁老人的脚步，跑过了笔直的公路，也跑过了弯曲的小路，奔跑着欣赏了晚霞，见证了日落，跑进了黑漆漆的夜幕，也跑进了陪跑车打出的光中。

15公里后，王老师迎来了另一位跑者王华的陪跑。夜色中，一位老人和一位年轻人的身影在有规律地跃动，那画面太温暖。我们在身后，看着他们的背影，感受到跑者的努力和进取，感受到一颗乐观、坚持的心。

2小时10分钟之后，王老师完成了这一段奔跑任务。结束时，王老师拉着一位90后司机小伙子的手说：“你太瘦了，要多吃点啊，我们还要健康工作50年呢！多吃多锻炼，才能长壮一点。”

奔跑永远没有尽头，休整一天后，王老师每天的晨跑还会继续，如果你当时去清华西操溜达，会见到这个熟悉的身影。我们相信，王老师所跑的不是这短短的21公里，他的行动会召唤、鼓励、带动更多年轻的人——跑起来。

（转载自2016年9月16日《疯狂蜗牛》微信，
本刊对文字有编辑）