

杭州有个“一休”不简单

骑行2100公里 追寻心中的格桑花

□本报记者 马 超

这几天的火车站成为了每个城市最热闹的地方,从深圳回杭州的王天哲就是春运大军中的一份子,和大多数人一样,除了人裹得严严实实之外,大箱小包一样没少。不过,和别人不一样的是,除了箱包,小伙子还带着自己的自行车,自行车是拆装后打包的,虽然看上去许多零部件全部扎在了一起,不过分量却不重,“这车是我在深圳玩的,想带回杭州,冲冲龙井山。”王天哲说。

28岁的王天哲是土生土长的杭州小伙,圆头大眼,朋友都叫他“一休”,在文静的外表下他可藏着一颗“躁动”的内

心。2009年,王天哲迷上了骑车,至于是怎么迷上的,他记不清了,只记得当时因为身边有同学骑着看上去很高端的自行车,样子十分帅气,自己也就不知不觉地进入了这个圈子。

起初骑车图个好玩,三五个同学一同从城西出发,一般以龙井山、西湖边和九溪为主,爬坡比耐力、下坡玩冲刺,和大多数城市自行车迷一样,王天哲和自行车的故事并没有什么特别,直到一次疯狂的想法,让他与自行车的关系更近了一步。

2009年末,王天哲和父亲去西藏旅

游,回程的火车上结识了一位自行车爱好者,看到他行李中有拆散的自行车,让王天哲很感兴趣,一问才知道,这位旅人刚完成了人生第一次骑车进藏,这对于王天哲是一次触动,对于神秘又圣洁的拉萨他本就心生向往,而且那时候正是王天哲即将走上社会,面临工作实习的时期,于是,在对于世界第三屋脊的神往和当时正值人生转折点的迷茫相互作用下,王天哲有了自己骑车进藏的想法,他想用自己的力量完成一次朝圣,用旅途的感受平复内心的彷徨。

回到杭州,王天哲同身边的朋友讲了他的想法,在朋友的帮助下,王天哲积极行动,从购买装备,制定攻略,到每天训练,巩固体力。实际上,王天哲有十分不错的身体素质,在高中时期,他曾经因为身体条件优越,差点成为空军飞行员。经过细致周密的计划训练,2011年8月底,王天哲整装待发,先经火车来到成都,再从成都骑车出发,沿着318国道向拉萨出发。

从成都到康定,康定再到八宿,从八宿到松多,最后从松多镇到拉萨市,王天哲一路途径20余个乡镇,骑行2094公里,历经28天,完成了骑行生涯中的一次壮举。出发前还有155斤的王天哲,再次来到布达拉宫广场时只有



130斤不到,身高182公分的他完成了一次塑身,更完成了一次身心上的修行。

318川藏线被称为“死亡之线”,天气、弯道、海拔都可能夺去游人性命。王天哲时常回味起在318国道上的那一个月,车胎瘪了自己补;人摔伤了自己包扎;简陋的旅舍经常要和别人挤一张床。虽然条件艰苦无比,意外情况也层出不穷,但沿途的壮丽景色,还有一路骑行结识的骑友成了他不放弃的理由,过程中的艰辛多一分,也让最终到达目的地时的喜悦增一分,在广场上朝着布达拉宫行完一个大礼,王天哲仿佛找到了内心的那朵格桑花。

如今,在深圳工作的王天哲还在骑车,虽然没有读书时期的空闲,但只要一有机会还是会和同事去哪儿骑上一段,骑车也成为了他在异乡交朋友的好方式。在车上的时间变少了,玩自行车的时间变多了,王天哲称现在的自己是一个“器材党”,看到好的车子和配件还会买,也会经常帮骑友调试新车,家里则被各型号的自行车所堆满,那部陪着他登上世界屋脊的老伙计依旧每天被他拿出来调试。最近,王天哲又开始躁动,第二次骑车进藏的计划已经开始筹划,这次他要组织一个车队,让更多人一起分享骑行于大自然的快乐。



数十载教拳授徒,只为让木兰拳走进更多人家

周玲芬的木兰拳人生

辟土练拳,走到哪,学生跟到哪

上个世纪90年代,木兰拳刚兴起不久,周玲芬每次打拳都吸引了很多人围观,也有不少人想要跟着学。一开始,周玲芬并不想教,但无论她换到哪儿练拳,这些人总有办法跟着。最后没办法,只能教了。

自编自导,木兰拳套路不落窠臼

随着各式各样的运动组织的发展,木兰拳的活动并没有减弱,省运会的时候,协会派出了两百多个人组成双扇的节目,受到导演和组委会的多次表扬。

绍兴的木兰拳表演除了一些规定套路外,不少都是周玲芬自编自导的。随着年龄的增长,老年人关节的负担会加

让木兰拳走进更多人家

2016年,绍兴木兰拳的发展又上了一个新台阶。在木兰拳分会成立后,每月1日、16日是木兰拳站点全体会员的技术交流日,活动地点城市广场、世茂广场,一年来从不间断。

作为会长,周玲芬凭着对活动无比热

爱和饱满的工作热情,组织分会集中人员、集中时间培训国家规定套路48式剑培训78人次,日常举办拳剑、形体舞蹈等3个培训班,培训70人次,对外钱清单剑培训20人次,对市级机关女干部培训70人次。“我

重,很多下蹲动作不能完成,于是,周玲芬专门为年纪较大的老年人设计了幅度较小的6个套路,有拳、单扇、双扇等满足大家的喜好。如果偏向拳的套路,就结合武术的元素和木兰拳的特点,编了两套徒手拳,后来又根据绍兴水乡的特点编了一套单扇。“我尽量编一些大家欢迎

在都成了各个站点的骨干。

“学生们都非常尊重我,我走到哪里,她们跟到哪里。”周玲芬对学生们像对姐妹一般,把自己知道的东西认真教给大家,周玲芬说,“人心换人心,她们有什么事情,我都会去关心和问候。”

的曲目和动作,最近又刚创作了一套团扇,她们学了之后感到很有兴趣。”正因为周玲芬会根据新的潮流,在木兰拳编导方便不断创新,使得绍兴的木兰拳活动发展到有舞蹈,有武术,有腰鼓,偶尔排舞和佳木斯操,这在很多地方都是少见的现象。

们的目的是让体育健身活动进入中老年朋友日常生活中,努力为中老年朋友们做好事、解难事、办实事,把体育健身活动真正成为中老年朋友“老有所学、老有所乐”的大本营。”

(通讯员 董晓晓)

说起绍兴的木兰拳,离不开一个人,绍兴市老年体协木兰拳分会会长周玲芬。她是绍兴木兰拳的“鼻祖”,第一代的徒弟已经跟她二十多年。

每天清晨,广场上拿着扇子练木兰拳的绍兴市老年体协木兰拳分会会员尤为瞩目。她们排开整齐队列,踏着音乐节拍,舞动一对扇子,动作整齐划一,充满韵律感和节奏感,似在练拳又像是在跳舞,她们轻盈矫健的身姿令人难以相信这些都是50多岁,甚至年过花甲的人。

周玲芬就在一旁陪着大家,再分析每个人的动作;拍照的时候,她们最先看的不是上不上镜,而是动作标不标准……