

不会治病的歌手不是好骑友 唱着一手好歌,治得了疑难杂症, 杭州这位“诗词骑手”本事不小

本报记者 朱郑远

上周五,本报分享了在网络中红起来的诗词骑行路线,以及西湖名塔骑游路线,巧合的是,这两条各具特色的路线,均出自毛颖民这位“诗词骑手”之手。那么,这位“诗词骑手”究竟是何许人也?

A 多才多艺,对骑行热情不变

几乎每个骑友都会有一个网名或是绰号,在杭州骑友的圈子中,毛颖民的绰号就是“医生”,只要说起“医生”,大家都知道是他。而他的本职工作也正是一名医生,作为一名真正的医生,毛颖民的工作极为繁忙,骑行途中被叫回去做手术也是家常便饭。

毛颖民真正发现骑行的乐趣,是在初中的时候。直到现在,他依旧能回忆起那时候是一部有关自行车越野(BMX)的电影吸引了他,然后就对骑行产生了向往。巧的是,当时毛颖民的妈妈正好有一辆自行

车——24寸海狮女式自行车,他每天放学以后就会骑车出去溜达。“真正意义上开始骑行应该是大四买到自己心仪自行车的时候。”毛颖民说。

入手第一辆爱车的钱都是毛颖民勤工俭学赚回来的。你可能想不到他除了是医生和骑友,还是一个“歌手”,他勤工俭学的部门就是学校的乐队。通过一场一场演出,毛颖民终于攒够了资金自己组装了一部爱车,每一个配件都是由自己挑选的,也正是这辆车子开启了毛颖民20多年的骑行历程。

B 从骑行爱好者转变成骑行活动组织者

在毛颖民20多年的骑行经历中,有一个重要的转折点——创立骑行网。骑行网引导着毛颖民从一个骑行爱好者转变成了骑行活动组织者。从某种意义上来说,骑行网就是全国骑友共同的一个“家”。“那时候也没想这么多,就想着骑友们需要组织啊!”毛颖民说道。

在骑行网成立以后,毛颖民想方设法组织活动,让广大的骑友有一个交流的平台。2005年2月18日,当时骑友们的狂欢依稀还在毛颖民的脑海中浮现,“那是杭千高速刚刚建成还没通车,我们向公路部门报备组织了一场高速上的自行车比赛,叫超级自行车大赛,全国各地来了300多名骑行爱好者参赛,这也是当时全国的第一场高速

自行车赛。

在毛颖民和骑友们的共同努力下,骑行网逐步成为全国最主要的骑行论坛之一,巅峰时期每天活跃人数都有数千。近几年,新媒体的兴起对网站论坛冲击非常大,2014年,骑行网十周年之时,毛颖民和伙伴选择停止维护骑行网,截至目前总计发帖量3136367帖,累计会员279137人。“在骑行网活跃的那些年,基本每年都有近百场活动要举办,我还要兼顾工作,那时候真觉得自己需要一个‘分身术’。”毛颖民自豪地说道。“选择停止维护,也是顺应时代的变化,但是我们并不是放弃了骑行人的‘家’,现在我们开始做微信公众号来继续打造骑行人的‘家’”。

树式犁式蜘蛛式 式式在行 白发老人演绎瑜伽“潮”生活

人老了,身子僵硬,手脚不听使唤……普通人可能会这样看待老人的身体。在金华市市区,有一些上了年纪的人醉心瑜伽,享受瑜伽带来的好处。你看到时,也许就会改变观念了,原来,老人的身体也可以如此柔软、富有韧性。

周二晚上,在江南福泰隆五楼一块区域,68岁的宋艳巧和姐妹们在练瑜伽,每个人坐在颜色鲜艳的垫子上,缓缓做着各种动作,吸引了不少路人瞩目。

半年前,宋艳巧在老年大学学习瑜伽。她是市区爱心人士文艺队的一员,队里有不少能歌善舞的姐妹,其中不乏瑜伽爱好者。今年70岁的胡莲珍是队里最年长的队员,练习瑜伽的时间也较长,有七八年了,今年68岁的马建国练习瑜伽也有七八年。她们两个如果合在一起练双人瑜伽,招式非常惊艳:两人并肩站立,单脚着地,一腿收起,四手并拢,这是树式;两人单脚着地,双手将一腿举过头顶,这是加强单腿平衡式;两人



C 一家三口快乐骑行路

能骑行坚持20多年这么久,毛颖民认为除了骑行网给予他动力,还有一部分原因是来自家人。“我爱人不仅没有反对我骑行,还很支持我骑行,在结婚后很长的一段时间里,两个人经常一起出去结伴骑行。”2008年,随着女儿毛天雨的出生,毛颖民出去骑车的时间就少了。“生命中扮演的角色突然不

同了,不管是骑车还是其他什么的,都没有肩负起一个父亲的责任重要。”他笑着说。

不过,毛颖民也有忍不住想要出去骑骑的念头,每当这时候他就将女儿放在背架包里,带上她一起去骑骑看看,“不过只持续到了2岁,再大一些我就背不动啦。”

随着女儿渐渐长大,带着女儿一起去骑车的念头就不可遏制。所幸女儿似乎对骑自行车也十分有兴趣,“女儿现在才9岁,在空余时间我就稍微带女儿骑行几公里,主要是为了让她放松心情。”毛颖民现在更多是陪女儿熟悉这项运动,如果她自己感兴趣的话,等她长大了就会带着一家人去骑行祖国的大好河山。

“20年的骑行路,带给我的不仅仅是身心的改变,还让我在一次次骑行中认识了许许多多志同道合的朋友。这就是骑行运动的魅力,你永远不会觉得自己在独自前行。”毛颖民说。



趴在垫上,双腿收起,双手在背后并拢,这是蜘蛛式;两人头着地,上肢在地,下肢上举,慢慢绕过头顶,这是犁式;两人手掌撑地,后面一人单脚着地,一腿上扬,前面一人一腿踩在后面人的肩部,另一腿也上扬,这是单腿顶峰式……六七十岁的老人游刃有余地做着这些招式,让人啧啧称赞。

宋艳巧说,练习瑜伽后,身体柔软了很多。以前,她的腰有点僵硬,往后倒T形这个动作不敢做,现在做

得很熟练了,“原来身体有这么大的潜能”。胡莲珍开始学瑜伽时,担心摔倒跌去,还怕身体吃不消,但练了几年后,她发现身体的平衡能力有所改进,转头时不晕了,脚抽筋手麻这些老毛病也改善了很多。

市老年大学瑜伽老师李巧莉表示,瑜伽能帮助老人的身体伸展放松,在浮躁的环境下获得宁静,让他们心态平和,所以现在不少老人在练习瑜伽,而且坚持得不错。

(通讯员 赵如芳)