



常青树

# “古稀情侣”每年骑行上万公里 只为心中的热爱

今年65周岁的王志琴一大早又开始了骑行锻炼,陪伴她的是她70岁的爱人——骑行已然成为两位老人的日常“消遣”,只要条件允许,从不间断。

来自宁海的王志琴骑车已经有18年了,养成这一习惯只因年轻时她有一个崇拜的对象——余纯顺,这是人类首次孤身徒步穿过川藏、青藏、新藏、滇藏、中尼公路全程、征服“世界第三极”、徒步穿越新疆罗布泊全境的著名旅行家。余纯顺让王志琴的心里竖起了一面旗帜:希望退休之后也可以周游中国。

2002年,恰逢当地的老年自行车队成立,自行车运动也逐渐兴起,王志琴加入车队并且成为了车队秘书长兼副大队长,带着大家“玩”成为了王志琴心中的首要任务。

王志琴记得,她的第一辆车是永久牌28寸斜杠单飞全罩黑色自行

车,价值132元。她表示,当时买永久牌的车子就是为了暗示自己只要身体可以,就要坚持不放弃。随着年龄的递增,车子也不断升级,从单飞到变速,到之后的30速油刹旅行车,车子越来越贵,走过的路越来越远,但她的梦想从未改变。“我们这一代经历了上山下乡做知青,没有好好享受属于自己的青春岁月,所以我现在把自己的老年时光当成青年时光来享受。”

回顾自己的18年骑行经历,王志琴认为自己在精神层面上已经向偶像余纯顺看齐了,但自己仍然没办法把家庭和骑游完全抛开。在外人看来她是年轻的,但她自己却是服老的,今年年初她办理好了自愿捐献遗体的手续,希望在这个世界上的时候可以尽情地享受当下的幸福时光。

王志琴表示,她在一些自行车赛



中并不急于赶往终点,她会一路欣赏风景、一路拍摄,还会和志愿者聊聊天:“我这个年纪去拼速度也吃不消,还不如用这样的方式来感受骑游的真谛。”

(通讯员 易加壹)

## 致力发展门球事业 让更多人走进门球的世界 马培生:用门球敲开健康之门

在余杭门球界,提起马培生,可谓是无人不晓,无人不知。接触门球26年,他带着余杭区门球协会一步步发展壮大,从仅有2支队伍发展成为年初有计划、每月有赛事,20个乡镇个个有球队。

“如果没有门球,我也不会有今天。”71岁的马培生感慨道,曾是一名军人的他年轻时鲜少运动,1975年便提早退休。上世纪90年代初,一次参观学习让马培生和几个老朋友开始接触门球运动。也正是因为这颗小球,他才开始走出家门,接触球友,拥抱运动。“门球运动量小,还讲求策略,需要动脑,确实好玩。”马培生在被门球吸引的同时,发现这项运动圈

子太小,场地又少,很难玩出水平,“要在普通百姓中推广普及门球运动,首先就要解决场地问题。其次要普及理论知识,培养具有高水平的教练员和裁判员。”

2005年余杭区门球协会成立时,可以说是一无所有,无经费、无设施,甚至连登记注册所需的3万元资金也是一筹莫展。马培生知晓后,拿出自己平日省吃俭用的3万元作注册资本,解决了协会的燃眉之急。

如今,马培生担任余杭区门球协会会长一职,全身心投入门球事业。在他的带领下,余杭区现共拥有22块草皮场地,为杭州最多的区域;余杭门球队征战四方,多次参加

杭州市、浙江省乃至全国门球邀请赛,获得不少金牌。同时,他从实战和理论两方面着手,亲自培训授课,为门球运动培养了一批中坚力量,其中,女儿马芙蓉不但喜爱上了门球,而且通过自学,成了国家一级裁判。一分耕耘,一分收获。2016年,马培生获浙江省门球工作先进个人。至今,71岁的他依然活跃在门球赛场上。

“我们队伍里,基本都是长寿老人,有位90多岁的队员,打进一个球,能开心地跳起来。”马培生笑着说,“开心运动,健康锻炼,我会一直打下去。”

(通讯员 李文瑶)



享健康



运动汇

## 年逾花甲 C位出道 排舞成为 “青春纪念册”

本报记者 马超

年逾花甲,王萍珍用健身让自己重返青春:“跳起来排舞让我想到了自己的年轻岁月。”

在温州鹿城区人民广场,一曲动感的《卡路里》让这里格外热闹,在由20多名阿姨组成的排舞方阵中,61岁的王萍珍C位领舞,饱满的感情、标准的舞姿,很难想象就在去年,王萍珍才做了一场大手术,老伴儿也在同一年离开了她。

19岁时的王萍珍作为知青下乡来到建德杨村桥,当年的峥嵘岁月磨砺了她坚强的品质。虽然日子过得简单,但知青的闲暇生活却是丰富的,“那时候在农村没事做,冬天又冷,我们就一起做运动暖身子。”王萍珍和几个知青在村子里玩起了小型体育比赛,背柴火、挑担子、推板车,既做了农活,又强健了体魄,赚了工分。那几年,虽然累,但太多知青都鲜有生病的。

回到城市,王萍珍在生产一线做到了退休,也落下了病根。去年,刚过60的王萍珍接受了胃部切除手术,前后休养了近3个月,从曾经爱运动的知青到老来病的退休工人,王萍珍并没有意识到自己可以通过运动重拾健康。同一年,与王萍珍相守30多年的老伴儿突然离世,一时间,身体一落千丈的王萍珍雪上加霜,健康快乐似乎都在这一年离她远去。

王萍珍的处境,让退休的老姐妹看在眼里,疼在心里,怎么才能帮助她走出阴霾?大家想到了排舞。社区元旦晚会邀请居民骨干出一支节目,从起初不情愿到后来次次训练不缺席,是几十年前杨村桥的那段往事打开了王萍珍的心扉。全身心投入排舞后,王萍珍进步很快,从场边跟着大伙学,到逐渐成为领头人,挥汗如雨,心随律动时,王萍珍忘却了伤痛,身体也越来越硬朗。

现在,王萍珍是社区里的排舞队队长,每天晚上人民广场的曲目和动作都是由她事先备课完成的。“参加排舞让我和曾经的老同事们又聚在了一起,同时也结交了不少新伙伴,很开心,人也觉得越来越精神了。”王萍珍说,运动让她喜获重生,让她重返青春。



## 巧手制作 让垃圾上天

日前,衢州市柯城区82岁的王正立带着他用塑料袋、废竹席、废弃的风筝布做成的“环保风筝”来到西区大草原等处放飞。其中最大的风筝长达100余米,由近百个小风筝组成。

通讯员 吴铁鸣 文/摄