

八旬“跑步奶奶” 成金华跑友圈“网红”



常青树

凌晨4时,晨光熹微,许多人还在睡梦中,家住金华市区兰溪街湖海塘城市花园的景香芬奶奶已开始5公里环湖海塘晨跑。

沿湖跑完每日打卡的5公里,奶奶还要在湖海塘观景台,做拉伸动作。压腿50下、仰卧起坐50下、单杆挂手100下、扭腰100下。“我规定自己跑完,做6套动作共1400下,40分钟左右,然后再回家。”满头白发的景奶奶向来对自己严格要求。晨练的人们都亲切地称她为“跑步奶奶”。殊不知,老人今年已经85岁。



A 85岁高龄的景奶奶 成年轻跑友的榜样

“记不得了,好几次想跟‘跑步奶奶’合个影,今天终于如愿。”前不久,家住市区丽晶国际小区的周凌宇将自己和景香芬的合照发了条微信,点赞的人一下就破了百。“85岁的老人,还在跑5公里,我是第一次见到,很好奇,也很赞叹老人的这种毅力。”周凌宇说,百闻不如一见,他完全被奶奶的精神折服了,“跟奶奶比起来,我们年轻人都自叹不如”。

在市区几个跑友群里,常常有群友“传说”着“跑步奶奶”的故事。此前,在天下户外畅跑群里,一张奶奶抬腿、压腿的图片让众人炸开了锅。“哇,看看,‘跑步奶奶’的柔韧性。”“奶奶太厉害了,我要像奶奶一样,跑到85岁!”有跑友感慨,每天跑湖海塘,只要看到奶奶也在跑,心里就觉得很踏实。还有跑友直言,自己也要定一个小目标,先跑到

85岁。“奶奶就是我的人生楷模,有梦想,永远不会老!”大家纷纷膜拜。

“晨跑起早,真的是一件困难的事情。”周凌宇说,今年5月,他开始跑步健身,每天起床时内心就开始争斗,自从在群里知道“跑步奶奶”,又切身感受过奶奶的气场,所以每天清晨闹钟第一声响起,他毫不犹豫地起床,冲向湖海塘公园。

B 素来坚持健身习惯 生命不息运动不止

晨练后,景奶奶走起路来,一点不比年轻人慢,问她什么,都能对答如流。

“早上跑5公里不够,我晚上还要来步行一圈。”奶奶边走边说,就是下雨,她也要来走两圈。正说着,景奶奶的外孙女过来喊她:“外婆,你又不听妈妈话,自己一个人去跑步了。”“外婆跑得动,好着呢,不要告诉你妈妈!”奶奶用“哀求”的眼神看着外孙女。

外孙女程冰表示:“她总是闲不住。这么大了,我爸爸妈妈不放心,常常叮嘱她不要去,外婆总是不听话,所以我要经常过来监督她。”程冰说,其实,只要老人高

兴,她是支持的。

从洪坞桥头到河盘桥、西关桥的沿江堤,是景香芬之前的日常跑步路线。“开始跑时,体力有点吃不消,只能跑到通济桥头,我慢慢跑,每天延长距离。”景奶奶说,当时,她的目标就是一定要跑到西关桥头。“每天跑一个小时,到西关桥头再返回。”一般她晚上10点前睡觉,凌晨两三点起床,开始跑步。

“每天跑步都很开心,金华城的江边、湖边风景好,空气新鲜,很舒服。”景奶奶说总是劝孩子们不要担心她,“我天天运动,健康又快乐。”

“孙辈中最小的孙子都在美国读博士了,我都是两个孩子的妈妈了。”程冰说,但是在外婆面前,全家人都甘拜下风。“她耳不聋眼不花,腿脚麻利,一口气轻松上5楼。”

景奶奶良好的运动习惯从她50多岁退休时就开始了。她还曾参加过永康市老年舞蹈队,跳了好几年舞蹈,太极柔力球也打过好几年,流行的佳木斯舞她也会,运动场上的双杠、撑杆,只要老人想玩,她都会去撑几下。生命不息,运动不止,奶奶表示,自己准备一直跑下去,跑到跑不动为止。

(通讯员 王卫英 黄泽振)



运动汇

习武强身 传承国粹 “开化拳”传人 弘扬地方文化

今年刚过耳顺之年的余义根,是衢州市武术协会副秘书长、民间传统武术副会长,同时,他也是开化县武术协会发起人之一。打小就习武强身的余义根这辈子和武术都有着不解之缘。如今,他更是一直在着手整理和挖掘一些民间武术人才,致力于将开化拳发扬光大。

说起与武术的结缘,余义根说这与老父亲有关。“我父亲年轻时,就会一点拳术,他那伸缩如鞭势如澜的身势深深吸引了我。”余义根说,父亲虽然不是出自什么名门大派,但武术的种子从此便在他幼小的心中生了根。每次看到父亲打拳,年幼的余义根便跟在父亲身后偷学。看到他如此痴迷于武术,父亲便将自己所学全部教给了他。不仅如此,余义根还去周边村庄拜师习武。为了练好武术,余义根夏练三伏,冬练三九,还每天坚持夜练。“那时候,晚上没有其他事情,就是三五五个会武术的年轻人凑一起切磋。”余义根说。

在父亲和师傅的悉心传授下,余义根的武术日益精进。23岁时,他便已然成了一位翩翩少侠。然而,他并未满足。他深知要提高自己的武功造诣还需要走出家门,寻访名家。“走出去既是学习交流,也是弘扬开化拳术。周边3省7县都曾留下我们的足迹。”余义根说。

如今余义根思考更多的是如何更好地把开化拳这一开化地方特色文化传承下去。“今年,我们武术协会和村头镇联合在小溪边村开展了武术特色试点村建设工作。小溪边村有着深厚的文化底蕴,同时还是老拳师余承贤的故里。我希望通过大家的努力,让开化民间武术发扬光大!”余义根动情地说。

(通讯员 余红军)

老当益壮

日前,“春泥,浙里投怀”气排球邀请赛在绍兴柯桥区举行,来自柯桥区和越城区的12支老年队伍共计100余人参加比赛。

通讯员 沈 潇 文/摄

