



八旬老伯还能“飞檐走壁”

温州最年长户外达人传授运动经

“我虽然不是温州户外资格最老的,但肯定是年龄最大的”,曾伯的这句话,在温州户外界是公认的。

曾伯的真名叫曾启文,网名树林,每经历一次印象深刻的户外活动,他都会仔细地写好攻略、编辑成影像资料放到网站上,慢慢地,曾伯的户外攻略成了许多周末户外一族活动的路书,大学生、工薪族、退休佬也都喜欢跟他一起户外,不管小的老的,都称呼他为“曾伯”。

从旅游爱好者变为户外一族

曾伯是在1997年退休的。其实在1996年,他的心脏就出现了问题,医师诊断为快慢综合征,1997年做了心脏射频消融手术解决了这一病症,同时他向医师建议,先不要装心脏起搏器,看退休后能不能通过运动改善这个病。

退休后头几年,曾伯专注于旅游,可谓是上冰山下河流,西藏、海螺沟冰

川、贡嘎雪山、西岭雪山、青城前后山;大渡河漂流、赤水大瀑布、四洞沟大瀑布、黄果树大瀑布、九寨沟、西昌邛海等,凡是四川知名的景点,他都一一涉足。后来又陆陆续续去了云南、福建、两广、安徽、东北、台湾和英国等地。

外地的景点走多了,有了充分的对比之后,他渐渐觉得,温州许多独特的地貌构成的沟壑峡瀑、奇峰

怪石以及幽谷秀水、古村古树等自然景观,完全可与外省的景区相媲美,而且少了拥堵与导游到处带你购物的烦恼,且随着交通越发方便,一般当天即可来回。

2010年,他在“温州论坛”发起成立中老年户外健身队,不少人跟帖加入,很快这支队伍就成为当时温州地区最活跃的户外穿越团体之一。

记录户外点滴让生活更加充实

曾伯对山水有一种特殊的感情,很早就十分注意有关户外穿越的文章。在电脑未普及前就以剪报形式积累资料,后来开始写穿越纪实日记,编辑相册,发网帖、QQ空间日记及出书

等。有的人因退休充满失落感,他却一反常态,总觉得时间不够用。

一组户外运动视频比照片的观感强多了,在电视机前当看到自己与大家一起的真实场景时,尤其是一

些壮观惊险或可笑镜头时,让曾伯体会到了户外运动带来的源源不断的快乐。“有些同事给了光盘还不过瘾,特地买来移动磁盘要我将他每次退休群旅游活动视频复制给他。”

有一套自己的户外运动秘笈

作为户外运动的老人,曾伯觉得老年人坚持运动,要做到“户三多”,户外运动要多动脑、多动手、多动腿。多动脑才能丰富知识,才会反应敏捷;多动手强手臂和灵活手指;多动腿才能长途跋涉,有利于腿部强健。

在没走远程户外的空当里,曾伯都会去爬杨府山,有时多爬几圈,有时不走阶梯路而爬蛮道,既可保持腿力也是检测自己的适应能力。他说,户外穿越运动是被都市喧嚣囚禁的城里人到森林里放飞自己的好方式,

浓郁的负氧离子能增强免疫力,走在坎坷的山道从而改善身体平衡动能。在山巅上极目远眺可解除眼部肌肉疲劳,让紧张大脑得到放松休息,不愧为大自然给户外人的一剂锻炼良方。

(通讯员 王正达)

生命不息,奋斗不止

刘振江:用武术演绎精彩人生

本报记者 梅杰



在绍兴,有这样一位89岁高龄的老者,从6岁开始习武,带出的徒弟数以万计,曾荣获“浙江民间体育风云人物”称号——他就是刘振江。

已近鲐背之年的刘老腰杆笔直,精神气十足,在接受记者采访的过程中,还不时“露上两手”,除了满头的银丝,浑身上下没有一点“老态”的样子。关于“保养”,老人家笑言,武术就是他的独门秘笈。

“我从6岁时就开始习武,到现在已经有80多年的‘武龄’了。”刘振

江告诉记者,他的启蒙老师是父亲。小时候,父亲将他领进了武术的大门,后又专门送到武馆学习,开启了他的“武术人生”。

原籍山东青岛的刘振江,来到绍兴已经60多年。多年来,他的工作几经变动,但无论到哪儿,他都会把武术介绍给身边人。55岁那年,在绍兴市政协、人事局和总工会的支持下,刘振江带头成立了绍兴市健身协会(后合并到绍兴市武术协会),并且连续多届担任会长。他还

创办了大通武术馆教人习武,强身健体。截至目前,刘振江“手把手”带出的徒弟已有1万余名。

浙江民间体育风云人物、绍兴市健身明星以及各类武术大赛的奖项……即使身获多项荣誉,并已处在89岁高龄,刘振江的武术之路仍在继续。“生命不息,奋斗不止,虽然我现在退休了,但是我会继续将武术这项老祖宗留下来的瑰宝传递给后代,这是我的义务,也是我的心愿!”刘振江语气坚定地说。



以球会友

日前,全国中老年气排球交流活动在天台县举行,来自上海、福建、山东、河南等地的700多名运动员参加。本次活动旨在彻落实全民健身计划,增强人民体质,丰富群众业余文化生活,推动各地气排球运动普及和技战术水平提高。

通讯员 章本序 文/摄



“虽然很多球队里都有70岁以上的球员,但像我们这样有4个,还都能上场比赛的,全省仅此一家。”贾若忠自傲地说。

对长年活跃在篮球场上的老球友来说,金华市中老年人篮球队这个名字并不陌生:自成立以来,这群平均年龄近60的老龄辈球员们一路过关斩将,在全省全国乃至世界性的比赛上屡屡获奖,成了金华市推广全民健身运动的一张“金名片”。看着队伍逐渐壮大,打了一辈子球的“老大哥”,今年72岁的贾若忠自然特别开心。

贾若忠本是安徽砀山人,1963年生,其时17岁的他当兵入伍,来到了宿州军分区,参加了部队里的篮球队。“当时我们的首长也特别喜欢打球,还请了一位原八一青年队的教练来指导我们,而后在军区里的篮球比赛我们经常拿奖,最好成绩是省军区亚军。”在球场上,身高1.66米的贾若忠喜欢打前锋或后卫,因为3分球投得十分精准,年轻时人送外号——“导弹”。

之后几年,部队调防到丽水、富阳等地,贾若忠一直是军分队里的一把好手。1975年,部队在金华扎根,这里自然也成了他的第2故乡。

1989年,包括原省体干班领军人物寿立群在内的一批金华篮球名宿将准备组建当地的第一支中老年篮球队,直到1994年,在一批篮球老将以及篮球热心人的大力支持下,金华市中老年中篮球队正式成立。

“最初共有十多个人,训练场地是在金华市体育局篮球馆。”每周三、周日是他们的训练时间,而每周两练的制度一直持续到了现在。“就算曾经有一段时间在丽水工作,我每周都还要特意为了打球回来跑一趟。”

因为年龄最大,贾若忠自然成了队伍里的“老大哥”。去年11月,队伍前往马来西亚参加第33届全球华人篮球赛,在和55岁组别的中国台湾比赛时,对方友人还特意请他上场“露两手”。“他们一听说我70多岁还在打球,觉得不可思议。”贾若忠回忆说。

几个月前,他卸下了肩上金华市老体协主席的担子,开始享受自己的运动生活,每天在婺江边跑跑步,空了就“和老伙计们”一起打打球,“毕竟有个健康的身体,才是我们最快乐的事。”虽然离开了老体协,但打球对于贾若忠来说是一辈子的事。他说,即便是再年长几岁,打篮球依然是自己重要的生活方式。

(通讯员 蒋升)