

温州史上最牛高龄户外老者！ 耄耋老人享受“飞檐走壁”



“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。曾伯本名曾启文，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、退休老人都喜欢跟他一起户外活动，不管小的老的，都称呼他为“曾伯”。

退休后变身户外狂人

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这一病灶，同时他向医师建议，先不要装心脏起搏器，看退休后能不能在运动中得到改善。

退休后头几年，曾伯全身心专注于旅游，陆陆续续地去了四川、云南、福建、两广、东北等地。外地的景点走多了，有了充分的对比之后，他渐

记录户外点滴充实生活

自从参加户外运动以来，曾伯身上的变化有目共睹。“户外登山使全身关节经常得到适度运动，加上轻松的情绪和愉悦的心境，使人的气血流通，经络畅达，既利关节又养筋骨、畅神态而益五脏，我再也不用安装心脏起搏器了。”他美滋滋地和大家分享自己的“秘诀”。他说不运动或少运动的人，其血流量缓慢，减弱了静脉回流的肌肉弹性，易造成体循环淤血。

曾伯对山水情有独钟，年轻时候

自有一套独门户外秘笈

作为温州户外的老者，曾伯觉得老年人坚持运动，一定要做到“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；多动腿才能耐长途跋涉，有利于腿关节强壮。

平时，曾伯也会去爬温州杨府山，有时多爬几圈，有时不走阶梯路

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，完全可与外省一些A级景区相媲美，而且随着交通越来越方便，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，不少人跟贴加入。很快这支命名为“常青树”的队伍就成为当时温州地区最活跃的户外穿越群体之一。

就留意有关户外穿越的文章。早年间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、更新视频主页及出书等。

用文字、照片、视频多种方式记录户外趣事，这似乎让曾伯享受到了比别人多一份的快乐。同行的伙伴们总是把他当成“素材库”，问他拷贝沿途影像。曾伯笑着说，亲友也非常支持他的这份爱好，不断地给他添置器材，现在他的设备可比普通的业余爱好者要精良不少。

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，浓郁的负氧离子增强免疫力，走在坎坷的山道改善身体平衡动能。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）



常青树

作息规律，乐忠赤脚跑西湖 82岁的大爷是位 “运动发烧友”

精瘦高挑的身材，花白的头发，一口四川味的普通话，是何志衡老人给人的初印象。每天清晨，从杭州朝晖街道应家桥社区到白堤，途经苏堤，再到杨公堤路段，都能看见赤脚在健身锻炼的他，神情自若地沿西湖边奔跑，快速超越还打着哈欠的上班族，留下一片惊讶与赞叹的目光。步伐矫健有力，一连跑上一个半小时都不喘大气的何志衡可是社区的运动大咖。单从外表看，何志衡只不过刚退休的年纪，其实他已82岁高龄，健康的体魄完全得益于每日坚持运动的良好习惯。

何志衡年轻时从军，造就了他自律的性格。在部队那些年，他积极参加各类体育运动，乒乓球、游泳、篮球比赛全都“通吃”，还顺带评上了国家二级运动员。正是近60年来坚持不懈地运动，为他的身体素质打下了坚实基础。

问及为何选择赤脚跑步，老人坦言，最开始跑步的时候是穿鞋的，后来听闻人的脚底有不少穴位，就突发奇想尝试赤脚跑步。“脱了鞋反而跑得很舒服，人也更放松。”从此，何志衡便一发不可收拾地跑了起来。每天早晨5时30分，老人就出门了，标志性的红色背心和运动短裤，光着脚，基本跑6公里以上，无论春夏秋冬，不管雨天还是雪天，从不间断。晨跑结束后，他还会做几组自创的力量练习操，用拳头或者手指撑地做俯卧撑、双杠屈臂伸，很多小年轻都吃不消的动作，他做起来却轻轻松松。

其实，每天6公里的运动量并不能完全满足这位“运动发烧友”，年已八旬的他依旧活跃在全国各地的马拉松赛场上。说起与杭马的初次相遇还要追溯到2008年。“那年，我和老伴随儿子移居杭州，很偶然的机会，我打听到杭马比赛，毫不犹豫就报名了。”第一年，何志衡跑了13.8公里，觉得没过足瘾，第二年又跑了半马，到后来还跑过全马。

如今，他的年龄已经超过杭马参赛资格，但老人还是坚持年年参加，虽然没有组委会颁发的号码牌，他还是乐此不疲地奔跑在路上。“今年杭马即将举行，也是我与杭马的10年之约。”何志衡乐呵呵地拍了拍胸脯，“今年我还要跑完全程，实现自己和自己的约定。”在他眼中，参加杭马不在于名次，跑步也不在于速度，尤其是上了年纪的人。而且运动也要讲究方法，万万不可盲目，否则对身体会造成损伤。“这是我的运动心得，随着全民健身理念的深入，老年人不妨也动起来，感受一把运动带来的快乐。”何志衡说。

（通讯员 汤婕 芮丝露 徐乐斌）

“棋”乐融融

8月10日，2018年宁波市老年人象棋交流活动在奉化收盘。共有来自全市各区（县、市）、行业单位的老年人体育协会的13支队80余名老年人象棋业余高手参加。最终，来自海曙的王芝安以全胜的佳绩荣获个人冠军。

通讯员 周力文/摄



绍兴有支“奶奶级”社区健身队

前不久在绍兴市举行的全民健身展演活动上，来自越城区城南街道南苑社区健身队表现抢眼。

说起自家的健身队，73岁的领队丁燕敏颇为自豪。早在2005年，南苑社区开始筹建初期，丁燕敏作为一名文体爱好者，毛遂自荐为社区组建起了这支队伍。“刚刚筹备时还，想着以健身为原则，要找些舞蹈基础好的，后来想想，跳舞最重要的是快乐，大家参与才是根本。”丁燕敏说，也就

是因为这个经历，她才懂得了全民健身的真谛。同年底，她成了健身队领队，天天与队员们一起编舞、训练，转眼已有13年。

这些年，她和队友们参与的演出不计其数。有一年的“公祭大禹”活动中，健身队一天内表演了12个节目；2008年汶川大地震的“慈善一日捐”活动中，丁燕敏带领队员在社区打腰鼓募捐。之后，这支队伍很快被邀请加入绍兴市健身舞协会。

“大家在一起，不只是健身，内心也快乐了。”一位队员说，13年来，这支业余健身队的队员始终没有离开，队员们像姐妹一样感情深厚，还组建了“南苑舞韵”微信群，有事就在群里分享，关系融洽极了。

南苑社区主任盛托亚感叹，健身队切实诠释了全民健身的真正意义，也为和谐社区作出了不少贡献，真正做到了健康养老、快乐养老、和谐养老。

（通讯员 王晓宏）