

边“打铁”边考察,海宁潮叔上演“中年逆袭战”

本报记者 洪 漩

“可以说,我工作之余的时间,都用在了运动上。”现任海宁盐官旅游度假区党工委委员的沈益亮笑着说。这位46岁的中年男性,靠着挺拔健硕的身材和意气风发的精神状态,在同龄人中显得尤其出众。

沈益亮是一位不折不扣的“找虐达人”,之所以那么说,是因为他的业余生活都在为“打铁”做准备。这位铁三狂热爱好者说,“运动这件事,有条件要去做,没有条件,也要创造条件去做。”



1 退伍回乡重拾运动习惯 为身体健康而战

别看如今沈益亮有着丰富的马拉松和铁三经验,其实早在多年前,他是一个深受腰椎间盘突出、强直性脊柱炎所困扰的病患。“疼起来别说走路了,连躺着翻身都有难度。”回忆起那段日子,沈益亮还心有余悸。从那以后他意识到自己不能这样下去,必须锻炼,“抢回”健康的身体。

2 被好友“忽悠”上了铁三赛道 自此打算“死磕”到底

运动都是互通的,见沈益亮游泳、跑马都有一定基础,和他相熟的朋友便推荐他不妨再“狠一点”,尝试一下铁三。这个提议让沈益亮跃跃欲试,由于平时忙于工作,训练时间比较有限。为此,沈益亮把上下班通勤时间都给充分利用上了。“只要天气允许,我就骑车来上班。从家到单位大约20公里,这可不够,于是我总是到了单位又骑回家再骑回来。”沈益亮笑着说,自己按着这个节奏,下

“记得刚刚从部队转业回来时,我还参加过横渡钱塘江的游泳比赛,那时候自觉体力不错。只是后来工作和生活节奏加快,慢慢也就把运动这件事给搁下了。”沈益亮感叹,若非是身体“闹别扭”,自己恐怕还没有那份重新运动的觉悟。

于是,沈益亮开始用游泳健身的方式来缓解疼痛。同时,他发现在海

宁,另一个项目群体规模很大,参与者很多,氛围十分浓厚,就是跑步。“在海宁,大大小小跑吧十余个,大家运动的热情都很高,我也慢慢地加入其中,跟着跑了起来。”

打小就有的跑步基础,让沈益亮很快和跑友们打成一片。北京、上海、杭州、西安、厦门……十余个马拉松赛道上都出现过他的身影。

班了再来一轮,如此一天就能有100公里左右的骑行量。

沈益亮清楚记得,自己的铁三“处女秀”是于2016年6月份在江苏常熟举行的一场奥运标准距离51.5公里的铁三赛。“当时,一位经验丰富的铁三‘大神’鼓励我,说‘马拉松、游泳、骑行,你都会了,就差报个名了’。我一听这话有些兴奋,就稀里糊涂地参赛了。”

虽然赛前做了准备,但是不曾

3 身体和心灵的双重磨练 前往各地“取经”

对于沈益亮如此高强度的训练节奏,身旁有些关心他的朋友常会提醒他多顾念自己的身体,可别过犹不及。对于大家的关怀,沈益亮总是笑着让大伙儿放心,表示自己绝不是逞强之辈。“我了解自己的身体状况,运动是为了健康。我从之前的腰不好到现在的身强体壮,事实胜于雄辩。”

如今,已经征战过2017第二届杭

州湘湖国际铁人三项赛、2017STC大铁联赛之常熟尚湖国际铁人三项赛、2019千岛湖大铁113国际铁人三项赛等多场比赛的沈益亮依然不满足。他说,自己期待的是有机会能参加226公里的大铁比赛。“据我所知,嘉兴五县两区,除了海宁,另外几个地方都有大神攻克下226公里的大铁。我想成为海宁第一人,这是我给自己

将三个项目串联起来综合训练过,等到真正上了赛道,可就有些吃力了。所幸是同去的爱人和孩子在侧,一直呼喊给予力量,让他能咬牙撑了下来。

“结束后感觉整个肉身已经不是自己的了,怀疑自己跑伤了,担心未来还能不能坚持下去。”不过,肌肉的疲惫很快随着身体恢复被淡忘,此次体验让沈益亮回味不已,回家休整了两周,忍不住又投入到新的训练。

定下的目标。”

艰难的打铁路上,除了增长了体能、磨练了意志力外,沈益亮还有另外的“任务”。“每次出去比赛,其实也是对主办方赛事组织的一种学习考察。我总是在赛后反复思考,是否有值得借鉴的地方,希望能带给我一些灵感,日后在我们海宁文旅体融合之路中能学以致用。”

年近花甲依然活力四射,爱美、爱玩、爱运动 嘉兴退休闺蜜团青春不散场

“在嘉兴的各类演出和走秀比赛中,有一支队伍很“吸睛”,它的名字叫“羽衣霓裳舞蹈队”。除了两位舞蹈老师外,其余队员平均身高1.65米以上,个个都是大长腿、小蛮腰,身材高挑挺拔,这群平均年龄59岁的女人,不仅在台上玩得嗨,生活中也是爱玩、爱美、爱运动的“资深年轻人”。

出租车女司机的舞蹈梦 退休后变成了现实

这支舞蹈队的队长叫李瑾,1959年出生,今年正好60岁。说起李瑾之前做过的几份工作,跟舞蹈一点边都搭不上,她最早是毛纺厂的工人,后来在汽修厂干了几年,1996年买了辆车跟老公两人开起了出租车。

10多年前的一天,李瑾拉了几位老年大学的学员,他们在车上分享各自班里的学习情况,出于好奇,没上过大学的李瑾就向他们打听老年大学的报名条件。得知自己也可以去报名后,李瑾兴奋了好多天。她从小爱美,1.69米的身高,先天条件很不错,不管是当工人还是开出租车,她内心深处的舞蹈梦一直没有熄灭。

2009年,李瑾上了老年大学,学习形体、走秀和声乐等多门课程。那时候她白天就把车停在老年大学校园内,上好课再去开车,虽然少赚了很多钱,但李瑾实在不想放弃这么好

的学习机会。

“我那个时候就像打了鸡血一般,跟现在年轻人的996有的一拼。”从早晨到晚上,只要是做自己喜欢的事,再辛苦她也心甘情愿。学了几年后,老师们都对刮目相看,现在李瑾已成了老年大学走秀班的老师。

既然那么喜欢,不如自己组建舞蹈队吧?李瑾的想法得到了很多朋友、学员的支持。这群爱美、爱自己的女人聚到一起后,她们的退休生活变得丰富多彩起来,去社区表演、参加比赛、公益演出……

这群美丽的女人背后 有一个强大的“后援团”

舞蹈队在2017年组建时有12人,两年之后也才17人,最主要的原因是她们选人的要求很苛刻,不仅仅是外形,最重要的是绝对不能缺席每周至少2次的排练。

对很多人来说,周末要带孙辈,儿女难得回家要做饭,跟老同事聚个

餐……这些都是正常不过的事,但是在羽衣霓裳舞蹈队,除了身体原因,这些都不是请假的理由,因而很多人被挡在了门外。

说起这个,不得不说说这些女人背后的男人们。女人们都退休了,但是她们的老公还有不少还在单位上班,可出奇一致的是,家里搞卫生拖地板、做饭之类的事情基本是男人在做。“女人爱美无可厚非,这就跟男人喜欢钓鱼、踢球一样,有什么可抱怨的呢?”周亚波的老公坦言,虽然很支持老婆跳舞和演出,不过她们年轻的状态还真给了男人紧张感,怕自己跟不上老婆的步伐,跟不上时代。

在女人们不断变美的路上,男人的观念也在不断改变,他们开始关注时下流行趋势,了解年轻人眼中的新生事物。

做自己喜欢的事情 她们实现了年轻时的梦想

喜欢网购,喜欢买漂亮衣服和饰

品,喜欢尝试新鲜事物,这是这支舞蹈队每个女人共同的标签。在钱黎霞的抽屉里,100多件饰品,精致的毛衣链、小巧的耳环……看得让人眼花缭乱。

“这些小东西都不是很贵,但是每一样都是我精心挑选的,越看越喜欢。”钱黎霞所做的一切事情都跟美有关,除了舞蹈和走秀,她还喜欢去山清水秀的地方玩,种漂亮的花,做各种好看好吃的美食。现在她有大把的时间,不像年轻人那样匆忙。

虽然钱黎霞也做得一手好菜,但是她从来都认为退休后就应该围绕灶台和小辈们转,“我们有自己精彩的生活,小辈们也有自己的世界。”在她眼里,两代人之间各自做自己喜欢的事情,偶有交集互相交流,这才是最好的家庭关系。

洋溢在她们脸上的笑容是看得见的幸福,在她们不断“折腾”的路上,满满的都是年轻的味道。

(通讯员 陈培玉)