

忆往昔峥嵘岁月 老亦壮脚下生风 跨越40余年 “劲走”让这群老同学再相聚

本报记者 苏哲哲

常青树

“南中校友,加油加油!”一阵整齐又响亮的口号飘荡在今年的千人环南湖劲走活动上,这是一群1975年在嘉兴南湖中学高中毕业的老同学。7公里的路程中,停不了的欢声笑语,说不完的过往趣事,每一个人都陷入了青春的回忆中,丝毫不觉脚下的疲乏。班长郭勤敏告诉记者,他们的重聚要从3年前说起。

“班里有个同学高中毕业后就去兰州工作了,我在一篇关于她的报道中看到她家里还珍藏着一本本子,记录着班上同学出生年月、兴趣爱好、体育运动会成绩。”郭勤敏说自己当时十分感动,于是就决定要把同学们重聚起来。“毕竟40多年没联系了,有几个同学我花了半年才联系上。”

在郭勤敏的召集下,同学们纷纷积极响应。“我们虽然都已经超过60

岁了,但昔日的同学情在心里依旧十分浓郁。”由于自己本身就一直有经常劲走的习惯,郭勤敏在同学聚会时,就提议大家一起结伴劲走。“一个人劲走的时候常觉得闷得很,但是一群老同学一起走,有说有笑的感觉特别开心。”郭勤敏说,劲走活动不仅促进了大家的感情,也让那些平时不怎么运动的同学有了锻炼身体的机会。于是,郭勤敏便趁着这股热劲,提议把集体劲走的活动坚持下去。

“我们现在几乎每个星期都会有一次集体劲走的活动,今天早上我们才刚一起走了十多公里呢。”郭勤敏兴奋地告诉记者,他们活动的地点不固定,通常由同学们轮流提议,如果有人住的比较远也没关系,有车的同学会不远万里地去接送。“一个人走或许可以走得很快,但一群人走就可以走得很远很开心。”

在这群同学中,有几位是上学时

期学校篮球队的队员,郭勤敏说,虽然他们在毕业后都没有再打篮球了,但他们身上仍然散发着运动的气息,“在每次劲走活动中,他们总是最积极最有活力的,有了他们的影响,每个人才能一直坚持下去。”

郭勤敏告诉记者,虽然那位身在兰州的同学因为各种原因没能参与到集体活

动中,但当她得知老同学们那天参加了环南湖劲走时,身在兰州的她也同时绕兰州的罗九湖劲走,用这样独特的方式回应和重温了昔日的同学情。

劲走,让原本分散各地的老同学重聚,又成为了他们紧紧相连的纽带,这或许就是体育的魅力,不仅带来身体的健康,更带来心灵上的温暖和愉悦。



年轻时曾是马拉松运动员 85岁老人6小时跑完全马

运动汇

最近,诸暨人楼忠保成了当地的红人,因为在不久前的一场马拉松比赛中,85岁的他以6小时37分跑完了全程42.195公里。他说,比赛途中众多“粉丝”要求合影、聊天,占用了较多时间,不然5个多小时就能跑完。

42.195公里的全马,能够跑完已然是非常了不起,更何况85岁高龄。

**曾是马拉松三级运动员
14年每天坚持跑步**

其实,对这一次参赛,楼保忠并不是心血来潮。他有长跑基础,曾经是国家马拉松全程三级运动员。从2005年开始,他每天都会坚持跑步1小时以上,这个习惯坚持到现在,14年来风雨无阻。

楼保忠说,他一直喜爱运动。1955年,他应征入伍,在某部队的军用机场工作。只要一有时间,他就在机场来回跑六七公里。1959年,他参加了部队举行的马拉松比赛,跑出了3小时20分的全马成绩,并获得马拉松三级运动员证书。

从2005年开始,楼保忠还坚持每天慢跑一小时,再配合全身的各种放松动作,正是这一健康的生活方

式,让楼保忠远离“三高”等慢性病。

这次参加全马,楼保忠早已成竹在胸。早在半个月前,他为自己安排了一次热身训练,从家里出发跑到安华水库,来回30多公里,几天后又跑了10公里,经过这两次训练。正因如此,家里人才放心让他报名全马。

15名亲友各站点护航

为什么一定要去跑马?楼忠保说,因为想用跑马的方式,表达对祖国的热爱。

正是看到老人平时的运动状态,跑马的决定才得到了儿女们的大力支持。大女儿楼敏为父亲报了名,儿媳妇为了确保公公有足够的体力参加比赛,特意为他做了一斤多卤牛肉。

为了保证老人的安全,全家人还做足了功课,15名亲友守在沿途各休息站点,为老人安全“保驾护航”。当楼保忠跑到30公里时,刚好路过大女儿的家门口。守在路边的楼敏,怕老人身体吃不消,便动员他退出比赛,但老人态度坚决,“绝不半途而废。”

最后两个女儿只得跟在他身边陪跑,下午2点07分,老人顺利到达终点,赛程共计42.195公里。他冲过终点线时,现场所有人都为他鼓掌。楼忠保还说,整个赛程感觉轻松自在,第二天也没有腰酸背痛的感觉。

在楼保忠看来,比赛结果并不重要,重要的是参与了并且坚持下来。他坚持跑完全程,是想用自己的行动告诉大家,运动不分年龄,梦想不能放弃,热爱生活,做一个更好的人。

(通讯员 张学敏)

小空竹 大文化 杭州彭埠,这项非遗运动遍地开花

本报记者 易龙吟

小小的空竹在选手间上下左右来回飞舞,抛高跳跃,摆出各种造型。手中的杆子跟着音乐节奏上下挥舞,多彩的空竹在细绳上优美旋转,时而稳稳抛在空中,时而在脚下来回穿行。

“仙人跳”、“满天飞”各种动作在选手们的手中得心应手,空竹仿佛被赋予了鲜活的生命,令观战的群众叹为观止。

在杭州彭埠,有这么一支老年空竹队,他们用自己的坚持,让这项非遗运动遍地开花,公园里、广场上,到处可见人们抖空竹的身影。

“在电视、网络还不普及的年代,空竹给普通百姓带来了无限的乐趣,然而这样的场景在如今高楼林立的城市里已经很少见了。”下城区空竹协会会长、空竹鹰之队的领队,傅顺昌总是会想起年少时和村中伙伴玩空竹的场景,特别令人怀念。于是,退休之后傅顺昌重新捡起了这项运动。

“练习空竹十多年,我最大的体会就是,身体好了,手脚更灵活了,比同龄人的状态好多了。”在杭州市体育社团健身项目展示活动现场,一身传统服饰的傅顺昌身板笔直,步履矫健,讲话的语速也非常快,让人很难将他和70岁的古稀老人联系在一起。

“自己坚持练习空竹十余年了,现在每天都有几十个人跟着他练,队伍里年级最小的都超过60岁了。”而最让傅顺昌欣喜的是,经过几年的努力和推广,目前,整个彭埠街道能“抖”起来的有近两千人。街道14个社区、两所学校共成立了18支空竹队伍,“彭埠空竹鹰之队”就是优中选优组成的队伍,获得过不少省级、市级荣誉。

不仅如此,彭埠街道还自编自创空竹操,配合每年街道的运动盛宴——空竹大赛,让每个人都参与到这项全民健身的运动中来。

抖空竹是第一批列入国家级非物质文化遗产名录的活动,说起传统文化的传承,傅顺昌谦虚地说:“我已经退休了,现在有更多的年轻人加入到推广空竹的行列中来,这才是我最希望看到的。”

棋乐融融

日前,宁波市鄞州区第22届老年人中国象棋交流活动在区中国象棋协会棋室举行,来自全区19个分会71位老年运动员参加了活动。

通讯员 陆 婴 文/摄

