



常青树

快乐健步走,走出精气神,让运动成就健康 唐隆如:走遍家乡美景,感受喜人变化

本报记者 洪 漩

日前,在2019“红动中国”全国定向系列赛嘉兴站暨“庆祝新中国成立70周年”嘉兴市全民定向大赛现场,人潮涌动,场面颇为壮观,唐隆如就是其中之一。“我运动、我健康、我快乐,就是这么简单。”他头戴着一顶鸭舌帽,手持小红旗,背着硕大的背包,若非他告知,没有谁会觉得这位老人已经年逾七旬。

“重在参与,名次不是我的最大追求,和朋友们组队探秘嘉兴这座历史名城,享受沿途运动乐趣才是最要紧的。”话是如此,唐隆如可是给旁人放了个“烟雾弹”,这位有着十年健步走经验的大叔,脚程快起来可让小年轻都追得费劲。

说起自己的健走故事,唐隆如直言,这是一个充满运动快乐、丰富精神

世界的过程。十多年前,退休在家的唐隆如着实有些闲不住,恰好家门口有公园,他就爱去溜达溜达,一边健步走,一边看着旁人打太极、舞木兰扇,倒也有趣。不过,迷你的公园很快就让他觉得不够尽兴。他开始找绿道,拉长健步走的距离。“那时候,嘉兴的绿道不多,我常常沿着马路走一个多小时。不过车来车往不安全,这可不提倡,所以我就转而走去穆湖森林公园,那边环境好,地方大,我每天能走10000多步。”

在森林公园内走了一些时日,唐隆如很快对公园内的角角落落了如指掌。“生活要常换常新,走路的环境也一样,有新鲜感,走起来才有意思。”唐隆如的走量越来越大,他再次解锁新

地图,沿着嘉兴的内环,东南西北绕个一圈,还不满足,他继续拓宽“领地”,将目标瞄准了南湖。“绕着南湖走一圈,大概6公里,从我家出发,再打个来回,差不过十多公里。每天都走。”

起初,唐隆如就这样,一个人凭着感觉走,倒也不觉得枯燥。一次,他在媒体上看到嘉兴“走四方”劲走团的微信群二维码,他便扫码进群。这下,他的健步走生涯,打开了新的大门。“有组织,有安排,有同伴,说说笑笑,是全然不同的体验,这下走起来更有劲了。”唐隆如笑着说,现如今自己身边都是志同道合的朋友,总有聊不完的话。“我现在微信朋友圈里面有百多号人,都是劲走团群里的友好。”

自从找到了组织,唐隆如的脚步

更加轻快了,去的地方也更远了。“现在,嘉兴的城市“绿肺”中央公园,还有各色绿道都成了我们日常健走的好去处。”他感叹,相较十多年前,如今有凌公塘绿道、梅花洲绿道、新塍绿道、王江泾绿道、湘家荡绿道、秀湖绿道、姚家荡绿道……多重选择,交织串联的绿道网无疑是为市民们提供了多条亲近大自然的休闲长廊。

“健走这10年,我的身体更加硬朗,心情更加开朗,最难得的是,通过在嘉兴各个美丽乡村间健步走,我切身感受到了乡村一点一滴的华丽升级。”唐隆如感叹,步移景挪,目之所及的,不仅仅是大自然好风景,更是全市百姓居住条件的改善,村容村貌的提升,甚至还包

享健康

武术、游泳、骑行都能玩得“溜” 十八般“武艺”样样精通 湖州这位七旬大爷不简单

本报记者 梅 杰

1950年出生的马荣林,今年已经69岁了,古稀之龄的他不仅身子骨硬朗,上周六还参加了湖州城市定向挑战赛,连跑带骑25公里。但这对马荣林而言,只是小菜一碟。要知道,他从小便开始习武,还能玩转多种体育运动,可谓十八般“武艺”样样精通。

“小时候身体素质差,经常头晕头痛,有时候甚至半夜痛醒要去医院。”回忆起自己接触武术的初衷,是为了增强体质。因此他加入了当时的湖州市民间业余武术训练班,每天早上跟在老师后面学习武术,锻炼筋骨。

练了一段时间后,马荣林的头痛症状虽然没了,但武术也放不下了。“转业以后工作忙,没时间再练武术了。”马荣

林话语中显得有些遗憾,但他随即补充说,“但我对运动的热爱一直没有放下,从那时起开始接触游泳。”

“说来也是缘分,我第一份工作是在汽配厂,厂子边上就是湖州游泳池。”马荣林笑言,沾了“近水楼台先得月”的光,他一有空闲便扎到游泳池里。不但自己的游泳技术与日俱进,同他一道去的儿子也被培养起来了。马荣林说,他自己担任了几年儿子启蒙老师的角色后,发现儿子的进步很快,便把他送到湖州游泳队,接受专业教练的指导。“后来他高考的时候因为游泳特长,被上海体育学院特招录取。”

俗话说“活到老学到老”,2010



年马荣林退休了,此时已经60岁的他又学习了一项新的体育技能——骑行。“我加入了湖州市老年体协骑行分会阳光大队,结识了一大帮热爱骑行的‘老伙伴’。”马荣林说,他现在每周都跟着队伍集体骑行2次,平日里,公路车成了他的代步工具,无论去哪里都是骑行,就连到上海探亲也不例外。

马荣林说,他和老友有一个约定:每年至少环太湖骑行一次,380公里,坚持到80岁。最近几年来,他们已经骑了好几圈。“至于80岁以后,我还是会坚持游泳,因为运动于我而言是一生难以舍弃的,我要动到不能动为止!”马荣林笑着说。

运动汇

脚踩“风火轮” 欲与少年试比快

说起滑轮,很多人脑子里涌现出的都是一群年轻人在广场上驰骋的画面,但是在东阳,却有这么一批不服老的“老顽童”。他们最小的有65岁,最大的已经年过古稀,他们用轮滑谱写出一曲华章。

初见这群老玩家的时候,他们正在进行接龙游戏——队首的队员依次滑行至队尾,队长金承志正在一边用相机记录下队员们欢脱的一刻。金承志说,上个世纪90年代,他就看到有人玩轮滑了,当时就觉得很好玩。

女儿考上大学后,他买了一双轮滑鞋作为礼物送给女儿。金承志介绍,轮滑运动很刺激,也需要技巧,对人有很好的健身作用。

“张品顺是我们队伍里的‘小年轻’,技术上比我们都要娴熟,有时候还在我们队伍里兼职教练,教我们一些新花样。”金承志笑着说。

“我们以轮滑为媒,做都市最时尚的追风族。”金承志表示,平时他们就在村里“刷街”赏风景,兴致来了,也会去人多的广场上展示技巧。

“我们这个年龄玩轮滑的还是比较少,主要是身体跟不上,其次儿女也不放心。”金承志表示,队伍中却从来没有这方面的顾虑:队伍里有两个老朋友退休前是医生,一些突发情况都在掌控之中。

接下来,按照队伍的行程安排,他们将要到三亚参加一个交流活动。“希望能让更多老年人跟我们一起穿上滑冰鞋,和那些小年轻比比,证明咱这些‘老家伙’也是有两把刷子的。”金承志如是说。(通讯员 张于亮)



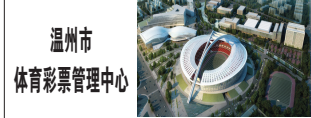
楚河汉界 乐在棋中

日前,宁波市镇海区蛟川街道第八届老年人中国象棋比赛在蛟川街道俞范社区便民服务中心举行,街道内50多位象棋爱好者以棋会友。

通讯员 朱 恒

战略合作伙伴

合作伙伴



浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223