

北上漠河南下海南,81岁的他准备再进西藏 衢州有位“不老骑行侠”,立志游遍祖国大好河山



常青树

江银海81岁了,但见过他的人,第一个反应都是“真的还是假的?看起来一点都不像”。对此,江银海总是乐呵呵的,这些年来,他早已习惯了别人的“大惊小怪”。

除了看着不显老,江银海的身体素质也好得让人叹服:他酷爱游泳,大冬天的,还能在衢江游个把小时;他喜欢爬山,别人爬九华山得1个多小时,他噌噌噌上去,40多分钟就到了;他的力气也很大,有时候给人表演起单手托举自行车,5分钟下来面不改色。

不过,最令人啧啧称奇的,还是江银海的骑行故事。

一骑绝尘,走南闯北

江银海是衢州市老科技工作者协会的成员,8年前,协会里部分爱骑自行车的人凑到一块组团骑车,江银海觉得很有意思,主动加入。队伍里他算是年龄比较大的,队友们都称他“老江”。

老江宝刀未老,细数这些年骑过的地方,一双手都不够用,“简单概括,走过江浙徽赣,踏过五湖四海;如果要摊开来讲,北上漠河南下海南西进青海,对了,77岁那年还沿着滇藏线去了一趟西藏。”

当然,老江的骑行之旅,也是一点点锻炼出来的,“一开始,只是衢州范围内骑一骑,花个半天时间去趟药王山或者七里,然后胆子渐渐大了,遂昌、建德也敢骑过去,有时候还带着睡袋在山上住一夜。”

这两年,江银海几乎每周要骑车“远足”一次,近的就在金丽衢范围,稍微远一点出个省。最近一次,他和

队友去了趟鄱阳湖,人家用的是装有小电瓶的山地车,他全程仅靠脚力,平均每天骑160多公里。

这段时间,江银海又在准备第二次进藏的旅程,“初步定在5月份,这次我们想从川藏线进去。”对于这次进藏,他说没什么特别准备,一切顺其自然。

58元用一天,沿途精彩乐无边

自从开始骑行,江银海就停不下来了,他形容这是一件非常美妙的事,“不仅锻炼身体,而且饱览祖国的大好河山,一路上的秀丽风光和风土人情,怎么都看不过来,而且,我还享受到了挑战成功的喜悦,这也是人生价值的一种体现。”

一路骑行,老江乐在其中。比如,鄱阳湖的8天7夜,他和队员平均每天只花58元钱,其中40元住宿费,18元用来买菜。他们自带电饭煲,锅碗瓢盆样样齐全,骑到饭点肚子饿了,找个旅馆借用老板的厨房

生火做饭。

再比如,2015年骑行滇藏线,他成了明星,隔三差五被抢着合影,光是陌生骑友采访的视频就不下四五个,“所有人都很惊讶,居然还有这么大年纪的人来骑行滇藏线,很多小年轻拍了照马上发朋友圈,说得给大伙瞧瞧。”

为了骑行,老江专门配备了睡袋,他的睡袋可以抵挡零下十几摄氏度的低温。很多时候在山区骑行,没地方住宿,老江打开睡袋,席地而眠。

当然,难忘的事情也不少。还是滇藏线,老江和队友遇到了塌方,队友亲眼看到远处雪山上石头滚滚落下;他们还跟一位大学生骑友同行了一段路,结果,对方因为海拔高有了高原反应,而老江依旧生龙活虎,“去西藏前我买了红景天,结果没用上,连包装盒都没拆开。”



“单车白马山,滇藏线上行。健康绿色美,人生添精彩。”滇藏线,老江途经白马山时写下一首打油诗,这也是他的人生写照:“我是觉得,老年人只要身体吃得消,不妨激情澎湃,保持晚年生活的滋润度。”

关于骑行,江银海笑言,自己会继续坚持下去,一直到骑不动为止。江银海的洒脱人生让人羡慕,不过,他同时也提醒广大老年人,老年人运动关键是量力而行。

(通讯员 方俊 吴凯媚)



运动汇

老阿姨携手闺女跳舞几十载,母女同框似闺蜜

在绍兴迪荡湖公园的一处小广场上,最近时常能看到一位白发苍苍的老人与一位身材纤细的中年女子,穿着同款的上衣,手拿渐变色长绸扇,跳着舒缓的舞蹈。老人名叫吴建华,今年82岁,另一位是她的小女儿陈雅琴,今年56岁。前段时间两人看了一段老年人的舞扇视频,迷上了那段舞蹈,特意让家中的小辈买来了一模一样的扇子,母女俩每人一把,天天跟着视频学习,总算学会了其中的三分之一。

跳舞,是这对母女的共同爱好,

母女俩已经相伴跳了几十年。在这几十年了,母女俩颇有玩到老、乐到老的感觉。

“我和妈妈一直喜欢跳舞,年轻的时候我们一起跳交谊舞。”陈雅琴说,有时候听说哪里有老师跳得好,母女俩就会扔下家里的事情,赶到老师那里虚心求教。

吴建华虽然已经到了耄耋之年,却一直对生活充满了热情,她在退休后有了许多兴趣爱好,喜欢跳舞、唱京戏,也会气功、打太极,兴致好的时候还爱打乒乓球,很多时候她就喜欢

拉着女儿一起乐。

作为家中最小的女儿,陈雅琴可以说一辈子都没有离开过父母的身边,2009年全家从湖北搬到绍兴,虽然母女俩分开住了,但还是时不时会见上一面,一起聊天、逛街、运动。“就前几天,我们买衣服、吃饭,整整逛了一天,都没有觉得累。”陈雅琴说,和妈妈一直像朋友一样相处,在她的印象中,与妈妈的相处除了玩还是玩。虽然妈妈年纪已经大了,但心态却很年轻,每天都有聊不完的话题。

在陈雅琴50多年的记忆中,父

母对她很是娇宠,“我家里有6兄妹,我是女孩中最小的,所以家里人都让着我。”她笑着说,母亲带着自己运动,帮她塑腰塑形,如今自己匀称的身材多亏有母亲的“监督”。而在吴建华的心中,这个小女儿也是自己老年生活里最贴心保暖的“小棉袄”。凡事都惦记着她这个当妈的。她笑着表示,运动不仅带给她们母女俩一个较好的身体素质,一颗热爱生活的心,还让她和女儿的距离越来越近。

(通讯员 王敏霞 黄霄)



“乒”出快乐

日前,建德市2019年“下涯振兴杯”老年人乒乓球赛在建德市体育馆举行,来自全市各行各业组成的35支代表队,共130多名老年运动员参加。通过此次乒乓球比赛,不仅增强老人相互之间的交流与友谊,也有助于建德市老年人乒乓球事业的发展和提高。

通讯员 宁文武 文/摄

短消息

@海盐

本报讯 日前,海盐县第十一届运动会老年人门球交流活动在海盐县老年公寓门球场举行,全县14支球队110余名裁判员、教练员、运动员参加交流活动。

(通讯员 马国良)

@绍兴柯桥

本报讯 日前,柯桥区2019年“马鞍杯”中老年哑铃操交流展示活动在马鞍镇文体活动中心举行,来自全区各镇街道老年体协及健身操分会直属队的12支代表队的126名队员参加交流展示。

(通讯员 沈潇 孙水根)