

从温州到拉萨,全程5700公里 古稀老人用行动诠释追梦路

通讯员 吴雯婧 本报记者 王品燚

从温州出发,穿过杭州建德,进入安徽宣城,沿着淮南、亳州抵达河南商丘后,经山东菏泽,穿过河北衡水到北京,顺着G109国道到达拉萨,全程约5700公里。这是今年70岁的林周强目前正在进行的骑行计划,时至今日,离他单枪匹马地从温州瓯海市民中心广场出发已有半个多月的时间。

“我已经到了安徽芜湖,下一站河南!”日前,当记者联系到林周强的时候,他斗志满满。“前几天下暴雨,没能100%完成每天80公里的预定目标。”对此,他也不沮丧,“这两天加把劲,每天多蹬几脚,至少得完成自己的初始目标吧。”

已经古稀之龄,为何跟同龄人如此“不合群”,不用广场舞、太极拳这样的方式来放松休闲,非得进行超长距离的自行车骑行呢?“我年轻时当过机械技师,从小便有一个骑车远行的梦想。”林周强告诉记者,自5年前起,他开始选择“千里走单骑”,用运动的方式看遍祖国大好河山,各个角落他都有骑行“打卡”,“这些年至少骑行了40000多公里,光南北纵横这样的骑行路线就已经是第四次了。”林周强表示,平日里

省内几百公里的骑行对他来说只能是日常训练、锻炼体能的一种方式,“我相信我的身体素质不会逊色现在许多的小伙子,我也希望能通过我这种方式,来让更多的年轻人从沙发上站起来、动起来。”

至于此次行程的制定,林周强也有他自己的考量。“今年是新中国成立70周年,也是我70岁生日,我希望用自己的方式来给祖国庆生。”这也使得他原本打算直接前往拉萨的行程有了改变——先去北京转上一圈,“路程肯定是边长了许多,但是我觉得非常有意义。”林周强表示,他骑行时对速度没有太高的要求,每天早上6点出发,下午4点左右收车休息,随身携带的东西也很少,只带了睡袋和一只用于烧火取暖的火炉,算是轻装上阵。“我

对吃住都很无所谓,在安徽住的就是20块一晚客栈,有一张床能躺着睡觉就行;吃的话就看能买到什么,以补充体能的食物为主。”——而骑遍全国,吃遍全国也是林周强的一个“小目标”。

当被问及家人对他骑行的态度时,林周强只是呵呵一笑:“家人对我的行为还是蛮支持的,但是要求我每天早晚各发一次朋友圈。”

“这次预计会在端午节前后到达北京,然后我再前往拉萨。”对于这次后半段的行程林周强并没有强求,他对自己也很克制。他表示毕竟他的年岁不小,一次性强度过大也不是什么好事,“但是拉萨是我心中的圣地之一,如果这次没机会,下半年成都都有个自行车队有赴藏的行程,我还是会去‘打卡’朝圣。”



广场舞扰民? 智慧大妈自制 减噪“神器”

广场舞是很多大爷大妈们每天健身娱乐的一部分,但广场舞带来的各种噪音扰民问题,一直备受争议。

又想跳广场舞健身消遣,又不想噪音扰民,怎么办?衢州绿色产业集聚区新新街道三衢社区花园前新村的一位大妈用泡沫箱、塑料袋、废弃雨衣制作了一个降噪减噪“神器”,成了他们社区的热门话题。

日前,在三衢社区花园前新村一个还未正式投入使用的新建停车场上,吴乃芳和周围的街坊邻居们像往常一样,开始随着音乐翩翩起舞。不时有人三三两两地加入。

“我还以为没有跳舞了,声音怎么这么小。”几个新加入的大妈嘀咕着。“我们用了金花做的防噪‘神器’,你从音箱背面过来,自然没那么大声了。”吴乃芳一边领跳一边介绍。

随着夜色的降临,越来越多周边的居民吃完饭出来散步、健身,“那群跳广场舞的搞了个‘神器’减噪降音”的消息也传了开来,并经过微信朋友圈传播得更广。

“是用一些废品造出来的。毕竟我们这里周边都是街坊邻居,我们有健身需求,但也不能太影响人家,所以我们一直想办法,让我们既能尽兴地跳舞,又不会吵到人家。用了这个东西之后,确实稍微远一点的地方声音就小很多。”

在吴金花家里,笔者看到了这个“神器”:一个长方形的盒子状物品,最主要的框架就是吴金花从废品收购站拿来的一个泡沫箱。“我用纸板把泡沫箱箱体加长,然后在内侧垫了好几层塑料袋隔音,最里面是我捡的一个雨披,最外面银色的是保温隔热材料。”吴金花做的这个盒子刚好可以把整个音箱包住。

吴乃芳还向笔者展示了一个申请书,之前她们想争取在这个停车场划出一块角落,作为以后周边居民的固定活动场所。“村里已经同意了,准备以后给我们单独开个门。有这么一块地方,我们可以跳跳舞,老人家可以晒晒太阳,小朋友可以在这里跑跑动动,多好。”一眼看去,这个申请书上的签名就有四五十个。

余海雁把这个“神器”的照片发到新新街道微信群里,反响不少。还有附近小区的人也留言说,他们小区的人对大妈跳广场舞意见也很大,这个办法应该被普及。

(通讯员 毛慧娟 李小艺)

拦网扣杀

宁波市首届全民运动会暨市第十八届运动会老年人气排球交流活动(宁波市第九届老年人运动会气排球交流活动)在奉化区落幕。共有17支男、女代表队218名老年人参赛。

通讯员 周力



邱忠海:以“武”会友,以“影”结朋



常青树

“习武是毕生的爱好,摄影是吃饭的家伙。”邱忠海出生在绍兴的武术世家,而他也是一位摄影大师,行摄游走虞山舜水。在过去的40多年里,他一边传承武学精髓,一边记录人文风情,既身怀绝技,又能起“武”弄清“影”。

自幼苦练基础武学

在邱忠海的童年时光里,每天早晨与父亲一起扎马步、练打拳是他这辈子最难忘的画面。“那时候我还小,不懂什么叫武术,只是天天跟着父亲练习基本功和各种步法、拳脚,也是从那会儿开始,我知道了什么是拳、掌、勾,什么是弓、马、仆、虚、歇。父亲当时对我还比较严厉,希望我可以继承他的衣钵。”邱忠海说。

那些年,练武受伤也是家常便饭,刚开始耍九节鞭、三节棍等一些软器械的时候,邱忠海常常把自己打得浑身乌青,就算练习棍棒也时常伤到自己,却从不喊苦、喊累。他记得当时最严重的一次受伤是在14

岁,那天父亲让他在木桩上练倒立,不料途中身体失了平衡,意外掉落在地,造成手臂严重骨折,整整休养了大半年。“虽然当时父亲嘴上没说什么,但却急得红了眼眶。事后,母亲就说练武实在太苦了,不同意我走父亲的老路,可那时候,我已经喜欢上了武术,所以伤好之后,又接着继续练武。”

邱忠海说,所有练武的人都会经历这样一个过程:从最开始的喜欢,到不想练,再到重新拾起,慢慢地就会对练武有一个全新的认识。

传承武学摄影添趣

2008年,上虞举办迎奥运“武之魂”专场晚会,邱忠海与陈百成受邀

表演《钉山打石》硬气功。当重达200多斤的大石在胸口猛然砸碎,邱忠海毫发无伤,全场观众响起雷鸣般的掌声。

现在,年近六旬的邱忠海除了继续习武强身,还常爬山练练太极拳,与陈百成老师切磋一二。

值得一提的是,经营照相馆的他还喜欢在闲暇之余进行艺术摄影,最爱背着相机外出采风,用镜头定格民俗风情,用快门记录人文历史。

邱忠海说,习武会是他一辈子的爱好,摄影也是他吃饭养家的行当。“今后有机会,我想让自己的小外孙也练练武术,强身健体,磨炼意志,接着传承好咱们的中国功夫。”

(通讯员 王淋玲)