

“破风而行”去拉萨,追寻诗和远方 这位温州69岁老伯“骑”出勇敢人生



川藏线,一条朝圣之路,这路上有着各色的人物,各样的故事。有爸爸带着儿子徒步进藏的,有儿子带着八十岁母亲摩托进藏的,有轮滑进藏的,也有推轮胎进藏的。69岁的温州老伯蔡日升也有着自己的故事。



A 瞒着家人做出决定

6年前出于锻炼身体的目的才开始骑车,不管刮风下雨,蔡日升每天骑行30公里。从瑞安的家出发,至平阳坑绿道,这成了他常规骑行路线。

通过朋友圈,蔡日升看了不少骑友在骑行川藏线后分享的沿途所见所闻,他对神奇的川藏线充满了渴望。作为一名骑行爱好者,进军川藏线成了他的梦想。但是,那一年他已经67岁了。

B 毕生难忘的骑行之旅

抵达成都后,有位50多岁的骑友,长得人高马大,才骑行到康定就返回了。他告诉蔡日升,67岁的身体前进川藏线,估计很悬。蔡日升告诉自己,既然来了,就要大胆尝试一把。

在实际的骑行过程中,前几天在海拔低的地方,蔡日升骑得很轻松,和大队一路欢声笑语。不过,正如出发时的那位骑友所言,过了康定他

C 骑行已成“必修课”

从西藏回到温州后,蔡日升对骑行愈发热爱,自行车成了他生活中的“最佳拍档”,他也和骑行“较上了劲”。他加入瑞安仙降自行车俱乐部,成了俱乐部里的“积极分子”。参加骑行活动成了他的“家常便饭”。细数这些年骑过的地方,一双手都不够用,瑞安各个能用自行车骑到的地

未实现的梦想,总是容易被人看轻和不理解,在蔡日升身边也一样,大家都觉得他疯了,家人也是坚决反对。在周围人看来,他已经是一个“老人”,一般人在这个年纪时,养鸟种花,享天伦之乐,哪会选择挑战风险无处不在的318川藏线?

当他得知当地一位骑友打算骑行川藏线后,瞒着家里人偷偷订下飞往成都的机票。“岁月不饶人,这件事不能再拖下去了,那一年如果我不走,以后真

的走不了了。”蔡日升回忆,事后他向家人宣布了这一消息,“他们见我决心如此之大,如此义无反顾,也只好同意了。”

在下决心进藏后,他更是刻意练习爬坡骑行,做有氧运动,锻炼体能,长期的坚持让他的耐力不断的提升,瑞安的高矮山头都被他一一征服。

他们就遇到了第一只“拦路虎”。

蔡日升说,进山后开始感觉喘不过气,呼吸困难,头昏脑涨,像是被人掐住了脖子,这段路程,骑友们为了保存体能,话都不敢多说一句。

随着骑行过程的深入,不断有骑友放弃,而蔡日升却一直坚持着,他想如果这次放弃了,还想再来一次,几乎是不可能的。蔡日升不断鼓励

方,都留下了他的足迹。

前不久,一场美丽乡村骑行越野赛在瑞安开幕,蔡日升因为年纪原因被限制参赛,不过这丝毫没有阻挡他参与活动的热情。这条位于曹村东岙村的赛道,他再熟悉不过,他一路用相机给其他骑友们拍照,他说:“瑞安的地形条件和自然环境非常适合

自己,加上多年坚持骑行打下的底子,他坚持到了最后,在最终同行的9人中他是年纪最大的一位。

从成都武侯祠到达布达拉宫,他历时29天,骑行2149公里,翻越十几座4000米以上的高山,遭遇风沙、暴雨、寒冷、塌方,最终安全抵达拉萨,完成了骑手梦寐以求的壮举,也用相机记录下川藏线上的美丽风景。

骑行活动开展,看到别人快乐地骑行,对自己来说也是一种享受。”

再过半年,蔡日升就要迎来自己的70大寿。有人打趣地问他,过了70岁总可以收起你的“老顽童”作风了,而他却不以为然,他还期待着继续和他的“最佳拍档”一起探寻秀美的浙江山水。(通讯员 林 广)



运动汇

七旬大爷不服老! 一把太极剑 舞出“道骨仙风”

每天早晨6点,一阵悠扬的乐声从温岭大溪镇麻车屿村文化礼堂外传来。循着乐声走近,只见四位中年人在广场中央一字排开,一位老人领头,认真地舞着剑。领头的老人两鬓斑白,但神采奕奕,抬腿、转身、下蹲、刺剑、回身、站定,每个动作都干脆利落、潇洒自如,他便是今年73岁的杨兰芳。

说起杨兰芳,可是村里有名的太极剑高手。一年365天,只要不刮风下雨,这片广场上都有他的身影。实际上,他练习太极剑已经近20年。

初学太极剑时除了跟着村里的老前辈依样画葫芦,杨兰芳全靠自己摸索。“那时没有配套音乐,更没有教学视频,学太极是靠太极书。老师傅照着书上的图画教我们,我们就按部就班。手高了还是低了搞不清楚,更别说什么协调、节奏了。”杨兰芳回忆,“老师傅们都说我有天赋,舞得好,但我还是迷迷糊糊,没什么概念。”

10年前,杨兰芳无意间看到一段太极剑表演的视频在电视上播出。那整齐的步伐,流畅的节奏,昂扬的精神,至今铭刻在他的脑海中,“他们的每一个动作,都规范、优美,我看得全身细胞都在颤动,这才叫太极剑!”他迫不及待地跑进书店里买光碟,在电视上观看教学视频,自学了许多新招式,剑法提升了不少。后来有了网络,学习资源更多,他更是自学了用智能手机,看到一些新动作,就跃跃欲试。

尽管技艺高超,杨兰芳从不洋洋自得,反而活出“仙风道骨”的味道。他的子女并不在身边,平常就和老伴两人居住。每天清晨,他们会一起来到文化礼堂和一群太极爱好者练上大半个小时。他说:“平时孩子们不在身边,我们也需要自己找点乐趣,在这里和村民们一起舞舞太极,打打太极拳,交交朋友。大家偶尔还会一起组织去旅游,现在的生活很精彩。”

(通讯员 张道钢)

(通讯员 胡逸湛)



乐在“棋”中

炎炎夏日,大大小小的老年活动室成了老年人们最爱去的地方。7月2日,建德市新安江街道罗桐社区望江小区老年活动室里,老人们自行组织一场象棋交流赛,切磋棋艺,收获快乐。

通讯员 宁文武

体育服务进山区 这场表演让村民们尽享欢乐

本报讯 上周末,坐落于浦江县西北部山区的中余乡五星村洋溢着不同往常的热闹氛围,由浦江县老年体协表演队带来的一场体育表演在村文化礼堂的广场上火热上演。

村民张大爷今年73岁,在一旁看得聚精会神:“这种健身球、可乐球、柔力球;太极拳、剑、功夫扇等体育项目走上戏台,我还是第一次看到。”除了体育项目表演,表演队同时还在现场表演了富有地方特色的

婺剧、京剧、小品及排舞、舞蹈等,更为现场增添了欢乐的气氛。

值得一提的是,五星村村委会为了配合这次演出,还组织了村民排练多支排舞节目一同演出。“山区百姓看到这样的体育表演非常难得,老年体协表演队的到来极大丰富了村民们的业余生活,不少村民听闻这个消息后就盼着这一天”。村党支部书记陈光良坦言,未来,村委会将进一步发挥文化礼堂的各项

功能,坚持文化与体育有机结合,广泛开展群众性体育健身活动,把文化礼堂打造成为广大人民群众文化娱乐的新舞台、体育健身活动的新天地、休闲憩息的好场所。

据了解,从今年6月开始,浦江县老年体协就连续开展老年体育“走进文化礼堂”活动,目前,已走进浦江县多个偏远村庄,深受百姓的欢迎。