畅游海宁市河,1个半小时穿越10座大桥

67岁能单次游20公里,这位大叔值得点赞!

常青树

红色的泳帽,矫健的泳姿,热烈的呐喊;他在河中快速穿行时,身后一块小木板上鲜艳的五星红旗随风飘扬……前不久的全民健身日上,一位老人畅游海宁市河的精彩一幕吸引了很多人到河边观看。

老人叫许伟平,今年67岁,海宁邮电系统的一名退休职工,也是海宁的一名民间游泳高手,“我这么做,既是以一位退休老人的方式喜迎第11个全民健身日,也是为了庆祝新中国70华诞,游市河时,我看到了平时看不到的别样风景!”他的脸上满是自豪。

花甲老人畅游市河

当天上午9点,家住海宁市区邮电新村的许伟平就神采奕奕地来到海宁市区塘桥下,做起了下水前的热身运动。许多朋友听说他要下河,纷纷前来呐喊助威。“就在前一天的上午,我就小试牛刀提前探路游了全程,感觉很不错!”他嘿嘿笑着,戴上红色泳帽,在出发点和朋友合了张影,就开始下河。

许伟平此番下河游泳,还在身后拖了一块小木板,上面插着鲜艳的国旗。“全民健身日在8月8日,今年又是新中国成立70周年,我畅游市河,要穿越海宁市区的10座大桥,所以我把此次行动命名为‘708810行动’!”他自豪地做完此番介绍,就一个猛子扎进河里,向前游去,鲜艳的五星红旗迎风飘扬,格外耀眼。

塘桥、会源桥、虹桥、水月亭大桥、新桥、茅桥、高阳桥、北关桥、解放桥、长水桥,许伟平一路游去,不断变换泳姿,水中的他连同五星红旗,好似一道别样的风景线,引来不少人驻足,他的朋友们则一路为他助威呐喊:“加油,加油,加油!”

当天上午10点40分左右,历时一个半小时,许伟平终于按计划圆满完成了任务,围观者纷纷为他喝彩。

退休生活非常快乐

许伟平和家人秉承“清慎勤”的祖训和先辈写下的《德星堂家订》,知足和睦、勤俭节约、热衷公益,他们一家曾被评为“全国文明家庭”。

“我小时候就特别喜爱游泳,退休后游泳仍是一大爱好。”许伟平介绍,小时候,他们一家住在海宁硖石东南河边,他五六岁就下河玩水了,“游泳是自学的,十几岁就可以长游了,那时每年夏天,河里边全是人头。”从上世纪八九十年代起,由于大力发展经济,河水一度受到污染,许伟平好久都没有下河游泳了,“2000年后政府重视了,后来‘五水共治’,水质越来越好,我又开始下河游泳了!”

退休后,许伟平经常去游泳,单次游程的最高纪录是20公里,总计游程已经超过1万公里。“每次游泳,我都能看到不同的风景,而且随着海宁不断加快发展,我看到的风景越来越美,最初是水清岸绿,接着看到白鹭,环境的改变让我觉得游在水中特别舒服,特别的享受,这就是一种快乐!”现在,许伟平除了自己游泳,作为一名义工的他还会在一些志愿活动中,给社区、学校的未成年人义务上关于防溺水的课程。

许伟平的此番游泳,让不少人动心。不过,他还是提醒大家,下河游泳要量力而行,最好结伴而行,并带个“跟屁虫”,同时应掌握一些自救技能。如果有些河道禁止游泳,千万不要下水。

(通讯员 陈 强 马爱意)

裙袂飞扬

日前,余姚市低塘街道在文化体育中心广场举行“健康中国·你我同行”主题新时代文明实践群众性体育舞蹈大赛,共有13支代表队近200名选手参赛。

余体

跑步、瑜伽、普拉提,自律让她更自信

绍兴阿姨让退休生活充满“忙碌感”

五月底在三亚举办的第17届华裔太太全球总决赛上,身材苗条、仪态万千的绍兴阿姨顾红宇自信亮相,只见年近六旬的她浑身上下散发出一股独有的活力,含蓄中带着优雅,将东方女性的柔美展现得淋漓尽致,最终,一举获得了亚军宝座。

在顾红宇的身上,不仅有着江南水乡女性特有的柔美,更有一种岁月沉淀出的内涵。那么她身上这份活力与从容到底是从何而来,不仅让人好奇。

“我从13岁开始练跑步,后来又增加了形体训练、瑜伽、舞蹈等健身项目。”原来,40多年来,顾红宇没有停止过对身体的“打磨”。几乎每天晚上,她的身影总是匆匆穿梭在各个健身馆之间,从跑步到瑜伽,再到普拉提训练,运动项目一直在变,但她对健康生活方式和美的追求不变。哪怕离开了工作岗位,她这份自律的态度也依然延续到了退休生涯。

自2016年退休后,顾红宇的生活节奏不但没有慢下来,反而更快了。她到老年大学报了一个走秀班,恰逢老年大学要组建一个模特队。选拔队员时,一直信心满满的顾红宇竟然落选了。这小小的打击没有让顾红宇气馁,她开始到民间寻找专业的老师,指导她的模特训练。就在一天天的训练中,在她身边聚拢来的有意思的朋友越交越多,生活也越来越精彩。今年,顾红宇在运动、体形训练之余,又开始学习画中国画。

“生活的精彩是没有止境的,充实自律地生活,你会发现那些关上的门,都会为你一扇扇重新打开。”顾红宇说,去做自己喜欢的事,不要迟疑,说不定什么时候它会成为一把开启新世界的钥匙。

“顾姐姐是我心中的女神,非常敬佩,她很自律,向往美好,追求生活品质。”陈廷是一位资深礼仪形体讲师,在她眼里,59岁的顾红宇就像青年一样充满力量,朝气蓬勃。这样的生活态度,也影响了周围的人。

顾红宇喜欢把自己参加走秀的照片分享到微信朋友圈里。看到这些照片后,很多朋友给她发来微信,告诉她受她影响自己开始健身了,开始跑步了,开始注重穿衣打扮了。每当这时,她的内心就特别高兴。她想告诉更多的退休女性,年龄不是问题,喜欢就去行动,追求精彩生活,任何时候都不晚。 (通讯员 殷 俊 黄 霄)

短消息

@浦江

本报讯 日前,浦江县金狮湖畔,金华市“我与祖国同芳华、万名老人庆华诞”浦江分会场活动举行。现场,健身球操、可乐球表演、太极拳等一批深受老年朋友喜爱的体育项目在舞台上进行展示,让现场观众感到了体育的魅力。

(通讯员 张道钢)

@松阳

本报讯 日前,为丰富农村老年人文体生活,引导老年人康乐健身,松阳县乡镇街道八段锦培训班开班,县老年人健身气功协会各晨练辅导点负责人和辅导员,合计58人参加培训。

(通讯员 李德贵)