

单车上玩特技,在全国各地宣传家乡美 93岁仙居骑士,20年骑游20余万公里



常青树

一身运动装束,头戴鸭舌帽,精神矍铄,93岁的徐益民看起来运动范儿十足。他是仙居县供销社的一名离休干部,喜欢单车骑行。离休后,他骑车环游全国30多个省市,20年骑游了20余万公里,把特技表演带到全国各地,还沿途宣传美丽的家乡。

单车上玩特技,“绝活”难度高

上世纪50年代,有单车的人不多,而徐益民因为工作需要有了一辆。“那辆车是匈牙利生产的,钢质好,车身轻,往前踏,车子就前进,往后踏,就是刹车。”徐益民说,那时会骑单车的人也不多,全靠自己在篮球场上摸索着学。

随着年纪增大,徐益民渐渐患上了颈椎病、冠心病、高血压等多种慢性病,三天两头需要住院治疗。为了强身健体,他开始每天坚持晨练。1994年开始,他迷上了骑行健身,不论数九寒冬还是三伏天,每天至少骑车晨练2小时,里程20余公里。让他没想到的是,骑车后,身上的一些慢性病不知不觉消失了,睡眠质量大大提高,心律也更稳了。

有一次,徐益民在杭州看到了摩托车特技表演,觉得刺激有趣,于是突发奇想:“搞特技表演,或许自行车也可以。”虽然那时徐益民已是70多岁,却不乏挑战之心,他决定要尝试一下。

双手脱把,倒立骑车,光这两个动作,徐益民不知多少次从车上跌落,摔伤了手掌,摔青了双脚。但他咬牙下苦功夫练,终于练就了这两个“车上绝活”。

可别小看徐益民,这两项特技还不是他的压箱底功夫。怀着一颗对单车的热忱之心,徐益民奇思妙想不断:在单车上拉二胡、吹唢呐、打花鼓……如此惊险刺激的高难度表演,徐益民也能潇洒利落地尽情展示,一气呵成。

骑游全国表演,累并快乐着

为了结识志同道合的老年朋友,离休后,徐益民加入仙居县老年骑游协会。不久,他又加入了中华老年人自行车旅游者协会。从那时起,徐益民不但经常与其他地方的老年自行车旅游者协会的骑车爱好者往来书信,交流心得,还相约一起骑游全国各地。

1999年,骑游浙江多地,历时14天849公里;2006年,骑游广东,历时83天1840公里;2008年,骑游昆明,历时20天;2010年骑游内蒙古、2012年骑游杭州、2014年骑游北京、2015年骑游苏州……徐益民骑到哪里,就把精彩绝伦的车技表演带到哪里,把健康生活的理念传播到哪里。

同行的骑友回想起那时的经历,都不禁感叹徐益民的车上绝活厉害得很。“当地老百姓看到一位老人在自行车上表演特技,都纷纷竖

起大拇指,鼓起掌来,说不是亲眼所见都不敢相信呢。”

20年骑游宣传家乡美

骑游20年来,徐益民的足迹遍布全国30多个省市,行程20余万公里。这一路,他在全国各地宣传大赞家乡美。

2000年8月,徐益民带着30多本《仙居旅游指南》,骑游江苏、安徽、山东等8个省市,骑行4500公里,历时25天。2001年9月,他带着《仙居风光》等130本宣传资料,以及印有“仙人居住的地方欢迎您”字样的横幅和印有“奇险清幽神仙居、青山绿水赛苏杭”字样的小红旗,独自一人骑游赴长江三峡,历经江西、湖北、湖南等省,行程4018公里,历时39天。

“因为骑游,我认识了全国各地的骑友,他们很多人都被我介绍的仙居吸引,想到‘仙人居住的地方’看看。”徐益民说,长期骑车游历,不但锻炼了他的身体,也开阔了他的视野。

90岁以后的徐益民虽然不再骑游,但他依然坚持锻炼,平时还会骑车出门,把健康生活的理念传递给身边人。

(通讯员 徐颖骅 潘依妮)



63岁杭州“智叟” 体力脑力齐头并进

“要锻炼,也要学会思考,这样才能用最好的运动方式,来乐享健康!”63岁的杭州人黄国霖,被朋友们称为“智叟”,他不仅头脑灵活而且身体棒。“看看这一身腱子肉,谁能想到他今年有63岁了。”在杭州市区一家健身房内,黄国霖脱下上衣训练,秀出的一身肌肉,让一旁的教练和健身者赞叹不已。为了保持健美的身材,他坚持训练多年,早已成了半个健身专家。

周一健身房练器械,周二骑行,周三跑步……这是黄国霖每周的健身日程。他身高1.75米,体重73公斤,外形上看就比一般同龄人精神,但更令人钦佩的是他一身壮硕结实的肌肉,胸肌、臂肌,看上去棱角分明。黄国霖家中客厅摆放了重量不等的哑铃,还有拉力器、足球、篮球等一应俱全,看得出黄国霖对健身的狂热。

“这副拉力器已经跟在我身边20年了。”黄国霖说,他在年少参军时就有过健身的爱好。刚退休时,出于健康的考虑,他常常跑步,在家做力量训练。“当时的训练没有规划,不够系统和科学,只是觉得男性有一些肌肉身材会比较好看。”他回忆,2009年,他偶然得到了一张健身房的健身卡,一周五次去健身房锻炼,模仿健身教练动作,一年后,体形慢慢起了变化,肌肉的线条变得明显。

黄国霖谈到,健身训练其实非常枯燥乏味,但如果换一种方式,可能事半功倍。比如,黄国霖用“竞赛”的方式,提高自己的积极性,他最好的对手正是自己的儿子:“我和儿子不断PK健身,两人都坚持下来了,效果立竿见影。黄国霖也常常开玩笑说儿子的肌肉不如自己,这招激将法,让儿子也养成了健身的习惯,如今已经成为业余足球高手。据悉,黄国霖计划两年后自己65岁时,继续挑战登山项目,拓宽自己的运动版图。“不仅要有肌肉,也要有耐力。”黄国霖笑着说。

(通讯员 厉惠瑜 曾凯娟)

一“锤”定音

上周末,舟山门球培训课火热开展,门球资深教练王毅洲及其团队成员为当地喜爱门球运动的老年朋友进行了培训与实地演练。当日还进行了一场老年人门球友谊赛,队员们在王毅洲教练的指导下,演练更先进的技战术。

通讯员 杨涵宇 谢颖兆



谁“羽”争锋,温州老年人乐享运动妙趣



本报讯 8月25日,温州“社区杯”老年人羽毛球球赛开拍。本次比赛共设男女单打、混合双打三个类别,有12支代表队,90多位羽毛球爱好者参与这场赛事中来。

来自黄杨社区代表队的欧阳怡林和张光蓓这对混双组合用他们精彩的球技赚足了人气。只见两人配

合默契,虽然对台的选手也并非等闲之辈,两人在先赢一局的情况下被对手将比赛带入到了决胜局。但凭借着技高一筹的球技,首次配对混双出赛的两人还是让对手输得心服口服:“我们两个也是通过打羽毛球认识的,我打球没几年,他比较厉害,已经打了四十几年了。”

比赛现场,像欧阳怡林和张光蓓这样沉浸于羽毛球中的老年人并不在少数。今年63岁的吴国颖打球50

多年,却是第一次参加比赛:“很早以前在泥地上打羽毛球,现在条件好了,更适合发挥,非常兴奋。”或许这些羽毛球老将的动作跟年轻人相比不是那么的标准,比赛强度也并不十分的高,但“运动并快乐着”的参赛宗旨却是所有选手的共识。而本次比赛的举办也进一步推进了当地老年人体育活动的热潮,增进了老年人的身心健康。

(通讯员 陈 锡)