

用时126天穿越东南亚4国 温岭“金刚嫂”想用车轮丈量祖国河山

8月23日早晨6时许,初阳刚刚跃出海平面,一道金色光芒射向了温岭市松门镇美丽的滨海绿道。来自台州市自行车运动协会松门分会的40多名骑友聚集在松门镇山里皇基地的“骑乐无穷”石碑前,共享“金刚嫂”骑行东南亚4国胜利凯旋的喜悦。

“金刚嫂”,是松门骑友对一位叫彭云的女骑友的尊称。今年3月24日,她从温岭出发,一路向南,经过了国内的福建、广东、广西等4个省份,再从广西进入越南,然后穿过越南狭长的版图,到达柬埔寨、泰国、老挝等东南亚4国。这趟东南亚之行,总骑行里程达14200公里。

“骑行是快乐的,也能达到锻炼身体效果。自从有了爱车,我就天南海北的骑,去年到过黑龙江的漠河,属于祖国最北端的地方,前年

去了西藏,再前年去了重庆。我的梦想就是一年一个边,把祖国的东南西北四个边都骑过去。”彭云说。

现年54岁的彭云,家住箬横镇西墩村,虽然年龄不小,却是温岭自行车圈里的“网红”。她说,今年的梦想是往祖国的南边骑,然后骑出国门,到达前些年去过的东南亚国家。

这次到了东南亚四国,给她留下最深印象的是,当地人最常用的语言是英语,不管是小孩还是老人,都非常热情。“我不会英文,就

用手机里的翻译软件跟他们进行交流。”她说。

“骑行路上,有苦也有甜,也遇到了不少的麻烦,但整个骑行的路上,有骑友的相伴,还是比较开心的。”她说。

说起与自行车结缘,彭云说,这缘于2015年去西藏的一次旅游。“那会儿,我是坐车去西藏旅游的,看到有一群河南人骑着单车来到西藏,看上去很轻松的样子,想着自己坐车坐得腰酸背疼,回到松门后,我就去市区的一家自行车店买了一辆山地车。”彭云回忆道。

后来,她加入了台州自行车运动协会松门分会,之后又找到了自由风女子俱乐部,加入了自行车的女子组。在骑友们的帮助下,她的骑行技术也不断提高。

2016年,她与20多位骑友一起,从温岭出发,花了14天时间,骑行2300公里到达重庆。2017年,她又与5名骑友一起,先乘飞机到达香格里拉,再骑着山地车途经314国道、318国道,骑行17天到达拉萨。



为了实现心中的骑行梦,2018年,她又与协会的骑友王永兵一起,从温岭出发,每天骑行100公里,用时32天,骑行4500公里,最终到达位于祖国最北端的漠河。“骑行在于快乐,在于强身健身,这是我这几年坚持下来的主要原因。”

彭云还说,自己以前体重148斤,要吃5种药,自从爱上了骑自行车,4年来什么药也没吃,一切都正常了,现在的体重控制在120斤左右。

“明年如果有时间,我还打算骑一下长途,目标是新疆,那里是祖国的西北地区,我想骑车过去看看。”

(通讯员 江文辉)



义务教授11年 宁波健身气功“带头人”呼唤更多年轻人加入

每天早上7点左右,在宁波福明街道新城社区书香景苑北区小广场上,总能看到几十位大爷大妈整齐地站成一个方阵,身穿统一服装,精神抖擞地练习健身气功。站在最前面的指导者叫徐云花,作为健身气功社会指导员,她的动作犹如教科书一般,所有人都以她为标杆。徐云花今年51岁,她带领居民练习健身气功,至今已经持续了11年。

“健身气功包括太极、舞蹈、瑜伽,通过呼吸吐纳、心理调节相结合,增强心理素质,改善生理功能,提高生活质量。每天都锻炼,精神状态会好很多。我身边的朋友这样说我,人挺拔了,看背影和年轻人差不多。”徐云花说。

健身气功有那么好吗?在徐云花眼中,它不仅能治病救人,还能改变生活状态。

在练习健身气功之前,徐云花是做裁缝的。时间长了,上门的客人越来越多,业务越来越忙,久而久之,每天从早到晚忙碌,积劳成疾。颈椎病、腰椎病一个个找上门来,让徐云花难以招架。“最严重时,每晚睡两小时就疼得醒了过来,必须下去走一走,疼痛才可能有点缓解。去看病,医生说我腰椎间盘突出,需要动手术。”一听要动手术,徐云花吓坏了,到处求医、问诊,看看有没

有其他的办法。后来在朋友的建议下,她从2005年开始练太极拳。

“刚开始,我学五禽戏,感觉动作很怪,也很难学。但既然试,就坚持一下,于是对着电视一遍一遍学,慢慢记住了每个招式。通过不断学习,体验到每一个动作对身体上的经络都有帮助。腰椎间盘突出也缓解了,再也不用去打银针。”徐云花觉得,主动健身比被动接受治疗效果好很多。

本来要开刀解决的病痛,通过练习几套标准招式就解决了,这一消息很快在亲朋好友间传遍了,很多人开始成为她的粉丝,加入到练习太极拳的队伍当中。“大家都看到了我的变化,之前下不了床,一副病恹恹的样子,现在一下变了个人,大家都说要学。”充实、高质量的生活,让徐云花感受到了运动的奥妙。

自己练好了,徐云花开始教身

边的人。“开始没想过要成为从业者,就是分享,自己从锻炼中得到了好处,希望大家也能像我一样不再遭受颈椎、腰椎病的折磨。”

徐云花训练刻苦,不但学了太极拳、木兰剑、木兰扇,还自学了健身气功。2008年,她在新城社区书香景苑,拉起了二十多人的健身队伍,并毫无保留地教授给大家。2009年,徐云花加入了鄞州区健身气功协会,并多次前往杭州接受健身气功培训。

几年来,健身队伍在徐云花的带领下不断发展壮大。最多的时候,队伍有90位会员,年纪最大的有80多岁。为了便于让老人记动作,她通过形象记忆法,把生活中常见的事物形象比喻成健身气功中的动作。比如蹲马步,徐云花就比喻成造房子要打桩,房子建得好不好就看架子怎么搭;教授太极步法时,她就编顺口溜,

比如脚到手不到,就是放空炮;手到脚不到,自己寻烦恼。

健身十几年,徐云花一直有个愿望,就是让年轻人也加入到她的队伍当中。“队伍老龄化严重,都是退了休后才想到健身。其实,健身气功也好,太极拳也好,并不是老年人的专属运动,同样很适合年轻人。可以防病,还能养心,无论二三十岁还是四五十岁都可以练。”

作为一名国家级社会健身指导员,又是一位母亲,徐云花特别担忧年轻人的身体。“很多年轻人从小养尊处优,缺少锻炼,长大了又是各种各样电子产品相伴,十个人中九个有颈椎病,长此以往肯定是不行的。年轻人不能总以工作忙为借口,必须要有健身意识,每天抽半个小时锻炼一下,身体好,才能工作好。”

(通讯员 邹鑫)