

桃红柳绿的日子里,大家熟悉的“独轮大侠”回归了 谢来根:用体育的方式诠释西湖美

本报记者 洪 漩



“

常在杭州断桥、白堤、孤山路那一带锻炼身体的市民,想必对“独轮大侠”谢来根不会陌生。修剪别致的发型和小胡子,曾在抖音和朋友圈红极一时的西湖“美猴王”就是他。此外,他还总爱挎着一只小音响,在骑着独轮车或是复古自行车锻炼身体。这位自带背景音乐的大叔,总能成为往来游客的焦点。

”

前段时间,受到疫情影响在家休息了好些时候,可把他“憋坏了”。近来,随着全国各地陆续复工,大家的工作生活也逐渐步入了正常轨道,谢来根也准备适时出来“透透气”,好好拥抱一番惦记已久的“西子美人”。

不过,疫情毕竟还没远去,个人防护依然不容许有一丝侥幸心理,出入公共场所,防范措施依然要做到位。和众人戴口罩的防护措施相比,谢来根的防护“造型”可就要用个性别致来形容了——鸟嘴面具。

“都觉得有点稀奇吧!”谢来根乐呵呵地告诉记者,早在年前,他便为防控疫情做起了准备,一直在网上找符合自己造型的“防疫面具”。“淘了好久,才找到这一款,是不是很有个性?”他笑着说。

前些天,谢来根特意选了个晴朗的日子驱车来到西湖边,从后备箱扛出“爱车”在断桥上骑着车“秀”起来,惹得游客纷纷侧目。这份久违的“注目礼”让谢来根很是受用。他说自己总喜欢给陌生人带来一点乐趣,换成以前,人家要是想和他合照,他都是十分乐意,甚至还会下车让对他“座驾”感兴趣的人也尝试体验一把。“不过最近特殊时期,大家

还是都自觉保持距离,我也就和大家隔个几米,摆摆造型让大家随意拍个照就好。”

对于谢来根的造型,西湖边钱王祠的工作人员早已见怪不怪。甚至每次都还会给他拍上几张“定妆照”留念。

作为孤山路上这一片的“常驻表演嘉宾”,谢来根还和时常跑步经过的跑友们都成了熟人。这不,时隔一个多月后,大家又在此处“邂逅”了。“看到大家倍感亲切,差点忍不住上前握个手。不过还好反应够快,我们马上换了新的方式打招呼,碰一碰脚,一样表达情意。”

谢来根告诉记者,按照自己往来的习惯,一般来说都是6点半到8点半之间出现在西湖边。先在白堤悠悠荡一圈,等到7点多就到楼外楼吃上一碗片儿川,然后再骑一个多小时打道回府。

“虽然最近西湖的清晨还比较冷清,但是花开了、柳条也爆芽了,一切都生机勃勃。”谢来根乐呵呵地接着说,除了想念人来人往的热闹西湖外,他对楼外楼的那碗片儿川更是惦念不已。“我们老杭州对片儿川可都是有情结的,虽然现在楼外楼的片儿川还没能堂食,不过我相信很快一切都会恢复原样的。”

能站少坐,能坐少躺 有能力就多走动 浙江多家医院 开出“体育网课”

“小心,慢慢走,注意节奏。”“跟上节拍,注意律动。”浙江有不少医院和康复机构纷纷开出了网络运动处方,使患者在家中也可保持康复运动的强度和连续性。

自疫情爆发后,不少康复病人选择离开医院居家隔离,尽管病情并不严重,可一旦停止规律性训练,康复情况很有可能会走“回头路”。为了解决如何让病人在家也能做康复治疗的问题,这才出现了以上的一幕。

“大部分人家硬件设施有限,没办法像在医院一样借助器材进行训练,我们就因地制宜,想办法让他们利用起家里的设施来达到目的。”浙江省人民医院康复科副主任医师李厥宝表示,他现在每天都要针对好几名病人个人身体情况、病情给他们开出“体育处方”。李厥宝解释道,由于病人需要保证每天保证1小时的运动量,所以他让病人们将每天的运动拍成视频当成每日作业一样上交,而他会针对病人们的作业情况做出分析,以达到康复目的。“针对不同病人我们设计了不一样的锻炼方法,用小游戏的方式让病人们能够乐在其中。”李厥宝表示。

之前,62岁的蔡先生因为股骨颈骨折做了髋关节手术,同时还伴有轻度帕金森病。“原本是住院进行康复治疗,可是疫情来了,就想着还是回家养病。”蔡先生表示,原以为得等到疫情完全过去才能让身体得到好转,可是没想到借助网络,运动康复课从医院直接开到了家里,“我每天要跳踱步舞,是李医生教我的,听说对我这样躯体类大肌肉群康复比较有效。”经过一个多月的“舞蹈班培训”,蔡先生恢复情况相当不错。

事实上,这种情况并不少见。浙江康复医疗中心也同样开出了“线上体育课”,在接受评估后,让部分轻症患者选择居家康复。“达标了!”视频那一头,浙江康复医疗中心物理治疗组徐蔚很激动,因为她的病患终于完成了“既定目标”,“对方年纪比较大,通过我们线上的指导训练,让他的身体机能达到了正常了标准,这说明我们的方法是行之有效的。”

省人民医院康复科主任叶祥明表示,虽然他们鼓励在家的病人能够站就少坐、能够坐就少躺,但也要根据医生的“体育处方”进行运动,切忌做超出能力范围外的康复训练动作。

(通讯员 陈晓华 徐 丽)



西湖边的“美猴王”在自己楼顶建了座“花果山”,他平日里在这儿保养“爱车”。

战略合作伙伴



黄龙体育中心



浙江省体育彩票管理中心



浙江体育职业技术学院



ZACC
浙江省体育竞赛中心
ZHEJIANG ATHLETIC CONTEST CENTER

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼

邮政编码:310004

发行热线:0571-85103334

广告热线:0571-85069545

新闻热线:0571-85178608

本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223

合作伙伴

温州市
体彩管理中心



绍兴市体育中心
电话:0575-8861265



大丰体育
DAFENG SPORTS
大丰体育



凯普
Champ
杭州凯普体育器材有限公司

