创新放飞支架 晋级“高阶玩家”

乐清七旬风筝达人“放飞”自我

七彩人生

天气晴朗时，在乐清市区晨沐广场，经常能看到一只只风筝在空中悠游飞翔、升向高处。顺着风筝线向下寻去，一名老人站在一个铁架子前，专注地仰望天空，并根据风势，时而收线时而放线……老人名叫黄忠康，自从退休后他便爱上了放风筝这项运动，而今已持续了20多年。

放风筝是人生最爱

黄忠康今年77岁，就出生在乐成街道。“我退休后，有骑行、国画、风筝三大爱好，生活变得很充实。”黄忠康表示，只要天气好就会骑上自行车，从市区双雁公园出发，绕着乐清新城区一路骑行，一趟就近一小时。他还报名参加了老年大学的国画课，静下心来时就赏画作画，而他最爱的，要数放风筝了。

说起风筝情缘，黄忠康就打开了话匣子，“放风筝不仅是孩子们喜爱的娱乐项目，对我们老年人来说，也益处多多。”在开始接触放风筝之前，他的颈椎不好，一次偶然的机会，他了解到放风筝对身体的好处，就开始了尝试，没想到一玩就爱上了这项运动。退休后，黄忠康有了更多时间，只要遇上有风的好天气，他都会出来放放风筝。

高阶玩家玩“自造”

既有从1.5平方米到4平方米不等的三角风筝，也有红色大鱿鱼、黑色蝙蝠、大金鱼等做工精致的风筝……不在知不觉中，放了二十多年风筝，他晋级成“高阶玩家”，不仅收集了五六十个大小不一、形状各异的风筝，还开始自己动手改造风筝。

在黄忠康的收藏品当中，最吸引人的要数一个3平方米大的三角风筝“夜光孔雀”，这也是夏夜晨沐广场的老朋友，乐清人时常能够看到这只“孔雀”的身影。这只风筝从两端加上细长的飘带，稳定性得到提升；两个小风筝被组装成一个大风筝，面积大了可以飞得更高……这些全程都是黄忠康亲自操刀改装，他还在风筝上装上了彩灯，在夜空中放飞时，犹如孔雀开屏，光彩夺目。

创新自制放飞支架

近些日子，黄忠康还在制作一人多高的铁支架旁放风筝。“我放的风筝比较大，遇上大风要收线时，时常一个人拉不动。有好几次，广场上的小伙子看我这么吃力，赶紧跑来帮忙。”他笑道，这些慌乱的突发状况，让他很想找个放风筝的支架，但市场上没有满足他需求的架子，于是在前年，他决定自己动手做一个。

这对曾在海军服役、做过多年军舰机械动力装备操作和维护的黄忠康来说，并不是难事。他寻来镀锌水管、滑轮、自行车轮毂等材料，断断续续花了一周时间，拼装焊接了一个立体支架：这个支架高1.7米左右，底部呈三角形，安装了小轮子方便推行，支架上有若干个大小不一的滑轮，最大的一个轮盘上，缠着厚厚的尼龙风筝线圈。

“放飞时，转动轮盘就可以调节风筝线长度，从而调节风筝高度，省力了不少，而且更稳固。”黄忠康说，除了这个大型支架，他还有四五个简易的小支架，可以放飞不同大小的风筝。这些独创的小支架和形态各异的风筝，让他每次在放飞的时候，总能博得许多路人的赞叹。“如今出来放风筝对我来说已不只是为了锻炼，更成为我的兴趣爱好，为之付出努力让我充满成就感。”

（通讯员 蔡甜甜）

养老生活“乒乒乒乒”

近日，丽水市遂昌县北界镇上坪村的一家养老机构里，上演了一场“元老赛”。几位在此休闲又爱好乒乓球运动的老人，挥拍上阵，你来我往地厮杀起来。

通讯员 胡江丰 摄

短消息

@建德

本报讯 近日，建德市乾潭片区的中老年健身气功爱好者在子胥公园集训，市太极拳协会健身气功指导员前往指导，通过集训指导规范动作。

（通讯员 陈启浩）

@宁波奉化

本报讯 昨日，2020年奉化区老年人飞镖培训班开班，共有来自奉化区各镇、街道（社区）的50余名飞镖爱好者参加训。

（通讯员 周 力）

活动室

体育课程受欢迎 太极等加入“新菜单”

“不晚学堂”惠及25万杭州老人

通常，64岁的杭州居民姚奇茗每天都会在家里的书房端坐，打开早已充满电的手机，在体育舞蹈班微信群里群发完最后一次开课提醒，随即打开“不晚学堂”微信公众号，静候老师14时开课。像姚奇茗这样的“老学员”不在少数，“不晚学堂”的听课人数也由课程变化，从六七百人到超过千人不等。

今年受疫情影响，杭州退休干部（职工）大学为保障广大学员的身体健康，决定暂时取消现场教学，改为采用线上教学模式。“我们主要依托微信公众号‘不晚学堂’，周一至周五全天多时段免费为老年人提供线上教学，直播课种类丰富，涵盖了书画、养生、瑜伽、民族舞等乐龄族喜闻乐见的专业。”杭州退休干部（职工）大学相关工作人员表示。

在开课前期，学校一方面选取了16个受众面广又便于直播教学课程，并对任课老师进行直播培训，要求他们严格遵守教学规范，将最好的师长风采展现在镜头前；另一方面，在线上平台服务功能上做文章，扩大覆盖面，体现公益共享主题，增加直播回看功能，学员可以根据喜好自由安排时间观看。目前，已有25万人次通过平台进行了在线学习。

“全新的网课模式，一开始有点不太习惯，渐渐地，我适应并喜欢上了这样的方式。”作为舞蹈班班长，姚奇茗表示，线上不光有免费直播课，还有回放功能，可以回放仔细研究，方便和同学、老师讨论请教。

不光如此，线上教学的方式突破了以往实体教学的人数和年龄限制，在线上不用摇号，也不用担心自己年龄大，只要学员有积极性，想上哪门课程都可轻松实现。“我报了唱歌、舞蹈和手机摄影三门课程，最受欢迎的还是舞蹈课程，在家里呆久了大家都希望多运动。”姚奇茗说。

据悉，由于该模式中的体育课得到学员的一致好评，接下来学校还将新增健身操、太极拳等体育课程，进一步满足老年人的运动需求。 （通讯员 曹 漫）