

乐在“骑”中 平均年龄69岁 嘉兴这支老年骑行队用车轮丈量城市之美

本报记者 李笑莹



七彩人生

“太厉害了,老当益壮,是年轻人的好榜样!加油!”每次在骑行的路上,章惠荣和骑友们总会不时的收到来自游客和路人的鼓励。他们是来自嘉兴的一支老年骑行队,平均年龄69岁,今年5月他们还曾挑战骑行川藏线。

志同道合组起队伍 骑行途中大家相互照应

“本来我们都在嘉兴老年自行车俱乐部,可俱乐部里的人太多了。”章惠荣今年69岁,是这支老年骑行队里的一员。“今年五月份,我们找了几个志同道合的朋友私下组了个小队,平时骑骑车,

游游泳,既能锻炼身体又能加深感情,给我们的老年生活添了不少乐趣!”

72岁的刘根根是这支队伍的发起人,他从2007年左右开始接触骑行,如今已经坚持了13年。“当时成立这个队伍是考虑到有些平时喜欢骑行的老人年纪大了,体能跟不上,想要锻炼身体又有很多顾虑,所以我就鼓励他们一起锻炼互相照应。”

去年,老章和队伍里的几个人还一起骑行去了敦煌、桂林、青海湖、兰州等地。但说起这支队伍的骑行经历,最辛苦的就是今年5月底的拉萨之行。“今年我们去西藏打算骑行回浙江,但那边环境不太好,队友年纪又比较大,有几个还有高血压,所以当有人产生高反的时候就尽快退出了,不管怎么说,生

命还是放在第一位。而且对我们来说,能够在川藏线看一看,骑一骑,就已经没有遗憾了。”章惠荣说。

生命不息骑行不止 一起锻炼为老年生活添乐趣

与很多骑行队伍不同的是,这支老年骑行队一直没有设置固定的队名。老章介绍,每次骑行的队名会根据骑行的人数和目的地来由大家来定。比如上次骑行西藏,大家取的队名是“八仙过海队”。“每次名字不一样,但都是独一无二的,很有意义,而且我们看着也新鲜。”

除了队名的设置有些特殊外,队伍在每次骑行人数规定方面也与众不同。“我们队伍内部有条规定,每次出去骑行最好不超过8个人。大家年龄都大了,领队

需要负责导航,找旅馆等事情,要是人数太多也比较辛苦。”

日常骑行之余,队里会游泳的刘根根和章惠荣还每天早上约着一起到西南湖去游泳。“我们俩每天早上三点开始游,这两天都游一个半小时左右,游完之后感觉真是畅快!”

到川藏线逛过之后,这支骑行队今年还有新计划。老章说,今年10月份,大家打算从嘉兴出发,一路向温州宁波行进,骑行一个月左右。而刘根根也有新想法:“我想去太湖兜一圈,看看那边的特色小镇。骑游既能娱乐自己,又能锻炼身体,何乐而不为呢!而且自从坚持游泳和骑行之后,我们队里的老头子们身体和精神头儿都不错,现在胃口比之前还好。我们说定了,以后要继续锻炼,坚持到骑不动为止。”



棋逢对手

近日,宁波市镇海区第六届象棋名人赛在骆驼街道区域化党群服务中心举行,共吸引了30余名男女棋手参加了比赛。名人赛是镇海区象棋协会的一项重要传统赛事,比赛执行2011年中国象棋竞赛规则,采用5轮积分循环制。招宝山街道江明雷以4胜1和不败成绩勇夺冠军。

通讯员 朱恒



活动室

点燃夕阳红 赛场展雄姿 新昌老年健儿竞风流

本报讯 近日,“新和成杯”绍兴市新昌县第十六届老年人在县体育馆开幕。据悉,此次老年人运动会共有来自各乡镇(街道)、各社区的29支代表队的1000多名运动员,参加兜球、台球、乒乓球、气排球、中国象棋等13个项目的比赛,整个运动会持续到10月底结束。

开幕式上,开展了龙舞、哑铃操、持杖操等团体操表演。省老年体协副主席、绍兴市老年体协主席施淑汝表示,在抓体育活动的普及推广的基础上,新昌县老年体协抓提高、打品牌、创特色,兜球和佳木斯操两项运动领先全省全市。全体运动员以促进健康为目的,以重在参与、重在交流、重在快乐、重在安全为宗旨,发扬风格、淡化名次,尽情享受体育活动过程。

近年来,新昌县大力推动与深入发展老年人运动,不管是城区大街小巷,还是农村广场礼堂,老年人的飒爽英姿已经成为一道靓丽风景。值得一提的是,新昌县相继被授予“浙江省老年人兜球特色之乡”和“绍兴市老年人佳木斯操大型特色团队”,先后成功举办省老年人佳木斯操和兜球培训交流活动,不仅收获了“健康新昌”建设的丰硕成果,也充分展示了广大老年朋友健康快乐、积极向上的良好风貌。

(通讯员 吕建刚)

刘月勤:在变老的路上翩翩起舞

今年刚满60周岁,但由于“冻龄”的外表,丽水的刘月勤总被身边的人称赞“年轻”。她说:“我也总觉得自己没有老,我想就这样,做着自己喜欢的事情,优雅时尚地老去。”

身材匀称,打扮时尚,举止优雅,这是初见刘月勤时的第一印象,确实很难让人把她和“老年人”联系在一起。而刘月勤还“大言不惭”说,她已经这样“美”了几十年了。

刘月勤从小就喜欢舞蹈,可是那时候没有条件让她练习,这是她心中的一大遗憾。退休后,她终于有机会重拾当年的梦想。“年老后,人会因为无所事事而陷入空虚状态,这对一个人的身心

都是不好的。”刘月勤选择了舞蹈来充实自己的生活。

刘月勤从2013年开始练习舞蹈,她除了报老年大学的舞蹈班,还自费在市区的两个舞蹈中心报了舞蹈课程,有时候一天到晚都在上课,日子过得似乎比退休前还要忙碌。

2017年,她因故要到杭州的女儿家住一段时间,可心里还是割舍不下心爱的舞蹈。每隔半个月,她就会赶回丽水上舞蹈课。每次的行程都被安排得满满当当,可她依然乐在其中。“随着音乐跳起舞蹈,我就会忘记一切烦恼,整个人很轻松,很快乐。”刘月勤说。

刘月勤学习舞蹈十分认真,

除了在训练课上练习,回到家里也不忘训练。她的丈夫看在眼里,调侃她是不是还想当舞蹈家呢。虽然没有成为舞蹈家,但刘月勤练舞这么多年,收获也很大。近年来,她参演了不少舞蹈节目,多次登上了丽水大剧院的舞台。她还经常参加一些公益活动,送舞蹈节目下基层。“能发挥一点余热,让我觉得自己还有价值,心里很有成就感。”

刘月勤说,她觉得自己是一个很平凡的人,过着平凡的生活,但这种生活是她喜欢的样子。“我喜欢跳舞,只要能跳得动都会坚持下去。不论岁月怎么改变,都要‘美美’地老去。” (通讯员 吴启珍)