



七彩人生

玩转新潮运动,这两位奶奶活出年轻态

杭州67岁“飞天奶奶”飞出新人生

10米长的滑翔伞翼徐徐打开,从山顶一跃而下,与蓝天白云为友,御风而行……虽然已经在天上“飞”了44次,但潘金梅回想起去年11月,在海宁大尖山中国滑翔伞训练基地首飞的那一刻,依旧沉浸在兴奋之中。

为了实现自己的飞天梦,67岁的杭州奶奶潘金梅在尖山长租了一套农民房。为了空中5分钟的自由翱翔,潘金梅要负重13公斤的滑翔伞装备,整整在地面练习了一个多月。在滑翔伞运动上,潘金梅并不是天赋型选手,年轻人学滑翔伞,最快的20个小时就能实现“单飞”,而潘金梅却花了一个多月。

2012年,潘金梅的老伴去世,她从伤心中走出来,寻找自己生活的乐趣。在家呆着实在无聊,潘金梅一有时间就去旅游,走过好几个国家。

“姐,你要不要去海宁学一下滑翔伞?”潘金梅的表弟是资深滑翔伞运动爱好者,有一次问潘金梅。“我可以吗?”潘金梅从未想过自己会和滑翔伞扯上关系。“当然可以,还有70多岁的老人在学呢。”表弟鼓励潘金梅。

表弟把价值3万多元的全套滑翔伞装备交给了潘金梅,飞天梦因此悄悄地在她的心中萌芽。她在网上报好名,拖着拉杆箱辗转一个多小时坐车来到了尖山滑翔伞训练基地。

刚开始接触滑翔伞的第一个星期,大运动量的练习给了潘金梅一个“下马威”,大腿肌肉拉伤,全身淤青。她回杭州休养了半个月,在教练的指导下进行恢复训练。“关键时刻就是要咬牙坚持,我年纪虽然大了点,但别人能行,我一定能行。”潘金梅感觉训练基地就是一个温暖的大家庭,在那里收



获的不仅是健康和快乐,更是一份生命的礼物。

如今,潘金梅已经能够熟练驾驭滑翔伞,最初的心理障碍已经消失殆尽,多的是来自心里的一份底气。每次当她撑开巨伞,奔向蓝天的时候,所有的努力和付出,都有了最好的回报。

全市经常锻炼老年人达72.35万人

绍兴老年体育交出亮眼答卷

本报讯 日前,绍兴市老年人体育协会九届二次全体扩大会议举行,总结2020年老年体育工作,展望2021年,绍兴老年体育工作将以举办“迎亚运、展风采”为主题的第11届市老年人运动会为契机,组织全市老年人广泛开展体育健身活动,让更多的老年人运动、健康、快乐。

针对老年人身体特点,根据老年体育“重在参与,重在健康,重在交流,重在快乐,重在安全”的原则,2020年,市老体协迎难而上,求新求变,用创新举措跑出“加速度”以满足全市老年人对健身的向往与健康的追求,为全市老年体育带来更多的新体验、新服务、新景象。

在疫情防控背景下,协会主动应对,全年比赛红红火火,共举办了男女气排球,象棋、围棋,佳木斯快乐舞步,健身操、太极拳(剑),持杖健走(操)等体育项目交流;共创浙江省老年体育现代化村(社区)和老年人体育健身活动基地。目前,全市命名的四星级老年体育现代化村(社区)已有10个,同步命名的绍兴市老年人体育健身活动基地有13个。到2020年底,已创建有82个省级老年体育活动中心(俱乐部)。

据统计,目前,绍兴60周岁以上老人已超过100万。2020年全市参加老年体育活动的老年人达到了110334人次。全市经常锻炼老年人已经达到了72.35万人,约占老年人总人口的65%。

(通讯员 张志强)

丽水64岁“魔方奶奶”成全球冠军

1月2日,丽水市莲都区12岁少年许瑞航以5次平均6.21秒的成绩打破魔方国家纪录后,前两天,来自缙云一位64岁的“魔方奶奶”也在朋友圈刷屏了。这位奶奶,蒙着眼睛拧魔方,盲拧下来,只要3分33秒。

“魔方奶奶”名叫赵文英,今年64岁,她曾在乡村小学任教,是一名数学老师。退休后,她开始接触魔方,短短几年竟成了全球60岁以上魔方盲拧高手。

2013年,赵文英退休,开始与魔方结缘。她说:“我是2014年开始学的魔方的,记得那天外孙女带了一个魔方回

来,我就叫她教我,一教就是很多遍。”

出于好奇,赵文英学玩魔方。她觉得学魔方很好玩,慢慢地开始迷上了魔方。魔方盲拧需要玩家极速观察魔方状态并进行记忆,记住后蒙住眼睛快速还原魔方。“刚开始学盲拧的时候,我很好奇那些人怎么能做到的,就在想他们能够做到,我也能做到。”赵文英说道。

赵文英想研究魔方盲拧的奥秘,把这个奥秘破译出来。为此,赵文英经人推荐,联系到了丽水魔方教练潘礼环。盲拧的难度系数太大,得知这位年近六旬的老人要学习,潘礼环觉得不可思议。潘礼环说:“盲拧需要把魔方的每个块块都记住,打乱到什么程度,要还原到哪个位置,都要牢牢记住。”

但赵文英相信自己能学会,她坚决求学的态度,让潘老师颇为动容。于是,赵文英学魔方之旅开始了。她每次上课需要转3趟车,花一个多小时,但她从不抱怨。

“回到家,做完家务,我就赶紧练会儿魔方,家人睡后,又独自学习一小时,一直坚持着自己的小爱好。”就这样,经过专业学习,

她的技能越来越高。赵文英有学习魔方的笔记,一笔一划,完整地记录了她学习魔方的全过程。这样的笔记,她已经记下了满满4本。

“2019年冬天的时候,我卡住了,一直突破不了,我就在想我是不是要放弃了,想想又不甘心。”拧魔方感到头疼的时候,赵文英就干家务或者出去走走,回来再继续学。

终于有一天,赵文英盲拧成功了。她高兴地说:“学了魔方之后,自信了很多,特别是盲拧成功的时候,很想为自己鼓掌!”如今,戴着眼罩,在看不见的情况下,赵文英只要花3分33秒,就能拧好一个魔方。

2019年12月,赵文英曾获得60岁以上盲拧魔方还原三阶魔方最快的世界纪录证书。魔方是赵文英最好的伴侣,家里满满一箱魔方和全球60岁以上魔方盲拧最快者的纪录,是她最宝贝的“财富”。

新的一年,赵奶奶又有了新计划——2021年3月6日,她将挑战B段(职业魔方)考级。“B段有7个项目要考,要一次性全部通过,我今年的梦想就是争取把B段考上。”赵文英笑着说。

(通讯员 谢卉齐 李剑铭 金志明)

