

杨公堤骑行

杭州市老年人体育协会 潘国峰

年过六十的我，已坚持数月每天两小时经西湖杨公堤的上下班骑行。

40多年前来杭州工作时，也曾骑一辆永久17的28吋新自行车上下班。一周上4个长达12小时的日、夜班，穿着油黑的工作服骑行，坚持5年。此后36年，到机关干文职，改为步行上下班，搬家5次，最远距单位步行40分钟，加上中午坚持打乒乓，一天换短衣数次，仍然乐此不疲。

转眼退休，闲不住，到距家近10公里的学校当乒乓球教练，又开始骑行上下班，喜欢沿着贴沙河骑行。开车等红灯、拥堵、停车难、坐着不动等难题，统统不用考虑。今年8月，我开始了往返20余公里、经西湖杨公堤的骑行。

早上8时离开家，穿着速干

乒乓短袖，找到小红车点，挑几辆新车，逐个捏、转两车轮，选轮胎气满、转得快的公共自行车。穿过江城路铁路桥，越过中河路，钻进万松岭隧道，骑上南山路，天天浏览雷锋塔、净寺、花港观鱼、太子湾。经苏堤口，看到苏东坡塑像。别过太子湾，向右转弯，上杨公堤。它与白堤、苏堤合称“西湖三堤”，与苏堤一样，也有六桥，自北向南分别名为环璧、流金、卧龙、隐秀、景行、浚源。

1503年，杨梦瑛出任杭州郡守。1508年2月2日始疏浚西湖，耗时152天，拆毁3481亩田。淤泥筑起了从栖霞岭西侧起，绕丁家山直至南山的长堤，后人称杨公堤。比我年龄小的同事，经常问，桥骑得上吗？我说可以。只要提前发动，骑快车，累时最多上坡顶前强行骑

几圈，没有过不去的桥。六桥中最难骑的是隐秀桥，桥高坡陡，却风景最好。很多骑行者都要下车推行才能过。我都骑过了，难得在坡顶停下，欣赏两边湖景、拍美照。

一进西湖景区，我美滋滋地大力度蹬车，大口吸着林间氧气。骑过隐秀桥，再过卧龙桥，就是郭庄、花圃、曲院风荷等景点了，两耳凉风吹吹，两眼美景赏赏，好像有用不完的劲。骑行至灵隐路口上曙光路、西湖小学门口这最后的较长上坡路，坚持弯腰强行骑车，过了坡顶就是较长下坡道，好不欢畅。

小红车放入还车点，步行数百步，提前到达上班点，弄点热水擦身子，换上干净的短袖，精神百倍地投入工作。中午、傍晚下班又换上乒乓球服分别

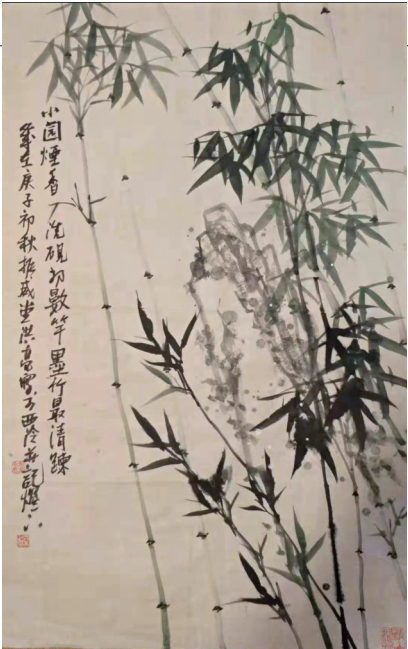
爬山、下班骑行回家。下班路上，也有美事。我经常在单位用晚餐，骑过杨公堤环璧、流金2座桥，在花圃门口还车后，走进对面的曲院风荷公园，约走300米就到苏堤，能看到岳湖“印象西湖”彩灯闪烁。步入静静的苏堤，北面的跨虹、东浦桥两桥已过，时而前行时而倒走，欣赏压堤、望山、锁桥、映波四桥，游览夜景：三潭印月、城隍阁、雷锋塔灯光衬托着宁静的美西湖。

唯一的遗憾是下班骑行遇上凉雨天，将双肩包放胸前御寒，手撑伞，单手扶车过桥，比平时费力了，咬咬牙闯过坡。长裤、袖子淋湿，回家赶紧换掉。

经杨公堤骑行后，我又坚持晚上江边遛狗两小时、健身苑玩双杠，保持斗志、为减碳添砖加瓦。

书画作品

钱洪亮是浙江省武术协会书画社成员，1966年生于杭州，字大仙，号振威虎缘堂。他自幼在父母指导下学习书画，曾在80年代于中国美术学院举办的学习班进修山水，获益匪浅，书画技艺不断升华，其作品得到了同行及广大书画爱好者的认可，被海内外书画爱好者广为收藏。



小园烟香



松溪独钓



映日荷花别样红

摄影作品

台州市体育摄影协会摄影作品展



王建群 摄



岑戈宁 摄



王康 摄