不仅是运动发烧友，还是民间救援队志愿者

永嘉花甲“巡山人”：感觉自己永远30岁

七彩人生

高松坚今年61岁，但他说自己永远30岁。这位户外运动达人，身上总是带着一股如年轻人般使不完的劲。他是永嘉登山协会乌牛分会的会长、单车协会的理事、乒乓协会创办者之一、游泳协会成员……你能想到的运动项目，他几乎都有组织或参与。他还是民间救援队志愿者，参与救援过不少被困人员。他心态犹如年轻人，乐意把退休后的生活行程安排得满满当当，用他的话说，“莫道岁月催人老，感觉自己永远30岁”。

登山达人成巡山人

高松坚从小就爱往山林间“钻”，长大后更是把登山作为锻炼身体与意志力的爱好，至今几乎登遍永嘉每个山头。早在十多年前，高松坚作为永嘉登山协会乌牛分会创办者之一，活跃于温州登山圈。他每年都会不定期组织大家登山远足，亲朋好友遇到登山问题，也总是会打电话咨询他。

现今的高松坚则更像一位永嘉的巡山人，每每有登山者遇到问题，朋友们都会想到他，请他带路，而热心肠的高松坚总能给出满意的答案。“登山者要具备一定的安全知识，不然就是给自己和团队添乱，而且非必要别一人出行。”今年5月份，一位来自乐清的登山爱好者独自一人，想从三江穿越胜美尖，因不熟悉地形，在东蒙山中途中暑又迷路，最后选择报警。高松坚接到当地派出所朋友电话，请他帮忙一起找人。通过与被困者电话联系确定大致位置，他带上救援药品，在经过几小时搜救后，终于在东蒙山一棵大树下发现被困者。十几分钟后，被困者情绪与身体状况得到缓解，高松坚又引导被困者下山抵达安全区域。另一次同样在东蒙山，几位登山游客集体中暑，高松坚背上药品前往山顶救援，最后成功让中暑游客脱离险境。

像这类山间救援对于高松坚来说已成常态，所以他特意自学了救援知识，且习惯随身带着风油精等药品防患于未然。高松坚笑称，他是山大王派来巡山的。

骑着单车去看夕阳

永远30岁是高松坚的口头禅，他喜欢跟年轻人一起玩。早年间他与朋友组织单车俱乐部协会，只要有时间就呼朋唤友骑着单车去看海看夕阳。为参加单车活动，高松坚花费了5000多元买了辆捷安特单车。几乎每个周末，高松坚会组织单车协会成员出游，温州各县（市、区）知名景点都成高松坚单车旅游的打卡点。

相比登山，单车似乎更能吸引年轻人，成员们有时还会带着锅碗瓢盆、煤气炉灶、油盐酱醋、帐篷等生活用品，来一次看山看海的骑行活动。“骑着单车去旅行才不是年轻人的专属，我也可以。”

事实上，嘴上说着永远30岁的高松坚，登山与单车两项需要大运动量的项目，依然未消耗完他的全部能量。高松坚还是乒乓协会会员、游泳协会成员等，曾代表永嘉乌牛街道参加比赛，还拿过名次。他还是民间救援队志愿者，为救山火与消防员几进几出。高松坚说，参与这些活动能使他每天保持心情愉悦，它们是快乐的源泉。目前，高松坚最大愿望是在他的能力范围内把东蒙山的公益一直持续下去，让登山爱好者有可免费爬山游玩的观景之地。

（通讯员 毛 小）

乒乓享不停

12月22日，在建德市新安江街道府东社区老年乒乓球活动室里，在做好自身防疫工作的基础上，几名乒乓球爱好者正在你来我挡，扣杀接招地切磋球技，锻炼身体，增强体质，乐享冬季打球的激情与快乐。

通讯员 宁文武

嘉兴65岁“健康达人”为邻里守好“健康”门

近日，经过层层选拔，嘉兴市委市政府健康嘉兴建设领导小组办公室聘任了一批健康嘉兴形象大使和“健康达人”，其中，65岁的何百雄获聘健康嘉兴行动“健康达人”，任期两年。“我每天都会来，这里就是我第二个家，认识了很多志同道合的朋友，不仅锻炼了身体，还可以陶冶情操。”在秀洲区高照街道秀清社区的舞蹈教室内，65岁的何百雄俨然一副主人的姿态，热情地与其他人打招呼。

“本来就想纯粹打个太极，谁知玩大了。”何百雄说，作为嘉兴市武术家协会的一员、一级社会体育指导员，他一直致力于推广太极运动，积极推动全民健身。闲暇时，他经常在运河公园练太极拳，很多人便跟着他学了起来。后来在大家的建议下，何百雄组建了太极队，随着加入的人越来越多，社区内运动的氛围也越来越好。

2017年，秀清社区刚成立不久，何百雄就带领社区居民成立了秀清艺术团。短短5年间，秀清艺术团从起初20人不到的小团体，逐渐发展成了如今百余人的大家庭，其中太极队、健身球操队、乒乓球队等多支特色健身小队，在嘉兴还小有名气。

除了积极参加团队活动外，何百雄还将自己通过参加培训学到的新知识运用到团队日常排练中，精心编排出各种老百姓喜闻乐见的曲目，并在村、社区的“百姓微舞台”上进行展示，真正实现“老有所学、老有所乐、老有所为”。何百雄先后获得“最美秀洲人”“最美秀清人”和社区教育优秀教师等荣誉。

生活中，何百雄还是一名志愿者，“红马甲”巡防活动和垃圾分类宣传都能看到他的身影。疫情期间，他积极参与社区的疫情防控工作，帮助社区守好“小门”，共同守护群众平安。

何百雄热爱健身，也积极推动全民健身。“在接下来的两年聘期内，我将切实履行职责，利用自己的社会号召力，广泛发动、宣传，大力倡导文明健康的生活方式。”何百雄说。

（通讯员 赵 晨 陈一薇 柳恩峰）