# 陈伟娟:让身体和灵魂一起飞驰在路上

七彩人生

从杭州骑行到银川,再一路南下回到杭州,你可能不会相信,这是一位68岁阿姨的骑行路线。近日,象山骑行达人陈伟娟和骑友历时30天,途经宁夏、内蒙古、河北、北京、河北、浙江等8个省,完成了全程3800公里的骑行。

“眼前的风景一站又一站,城市、乡村、公路、山林来回切换,视野是从来没有过的辽远,心境是前所未有的开阔!”陈伟娟说,就算一路上经历了风吹、日晒、雨淋,但更多的是骑行路上随处可见的惊喜,与同伴结伴而行带来的满足和快乐。

## “半路出家”尝试骑行

陈伟娟说,自己骑行属于半路出家。退休后,她的生活变得有些乏味,同时一些老年病也慢慢找上了自己。高血压、高血脂、腰椎间盘突出,曾一度在床上躺了3个月下不了地。一次偶然的机会,她接触到了自行车运动,顿时激发出年轻时就埋藏在心中的一粒火种,从此一发不可收。“我年轻时就很喜欢骑自行车,那时候电视费是上门收取的,我都是骑着自行车大街小巷的跑。结婚当天也是骑着自行车去的!头胎生产当天,还是自行车帮的忙。可以说,我人生的几个重要节点都有自行车的参与、见证,也让我对自行车始终怀着一份特殊的感情。”

当有人劝她说年纪大了,又没有相关运动基础,自行车运动恐怕不适合时,陈伟娟毅然决定试试看。

第一次骑行,陈伟娟从家门口出发,在师傅的带领下尝试了大金山、定塘、晓塘、新桥等路段。时间长了,越骑越远,时间也从半天到整天,甚至几天连续挑战。随着骑行经验的积累,她的专业技能逐步提升。去年,陈伟娟就和南通两位骑友一起从杭州出发开始骑川藏线318 然后转滇藏线214到昆明,全程历时25天,共骑行2000多公里。那是她第一次挑战这种高强度、高难度的骑行项目。让她惊喜的是,全程她都顺利坚持下来了。

## 不断挑战刷新纪录

自从2019年迷上骑行运动后,陈伟娟每年上一个台阶,不断挑战自己。从县内到省外,从骑行人的殿堂川藏线到滇藏线,她不断刷新着自己的骑行纪录,足迹遍布大半个中国。2020年,陈伟娟骑行15407.72公里,全国排名1783,被评为2020年度象山骑行达人。“骑行最令人着迷的地方就是在路上,只要行进在路上,就仿佛能感觉自己是真实与世界合为一体的,就能实实在在感受到自己的心跳、呼吸,感受到自己踏踏实实存在的意义。”陈伟娟感慨说。

从川藏线回来,陈伟娟给自己安排了每天的骑行任务。早上5点出发,从石浦到大塘、定塘、再到半边山,然后一路骑回石浦,并赶在8点前回家,然后隐身为一个普通家庭主妇。当开始骑行活动时,她便穿戴上专业的骑行装备,跨上自行车,瞬间化身为一个专业骑手。

陈伟娟用骑行的方式,感受季节物候,踏访乡野地理,记录乡土人文,在四季的气息里——让灵魂和身体一起行走路上。她在自己的《骑行日记》中写道:“当你穿上漂亮的骑车装备时,你会忘记自己的年龄,享受着你从来没有见过的沿途美景;当你在蓝天白云下踩着单车骑行时,刹那间的感觉真的太完美。”

(通讯员 董小滋)

## 推杆落袋

日前,绍兴市上虞区第十三届运动会老年部台球比赛在该区老年活动中心上演精彩对决。赛事为期2天,设男、女个人赛,乡镇街道甲组、系统部门甲组以及大众组三组组内对抗,采用美式普尔8球制,执行三局二胜制。

通讯员 沈开源

老年人如何科学运动?

# 台州这场体育科普宣传会议干货满满

**本报讯** 日前,台州市老年体协主办的2021年老年体育科普宣传工作会议在三门县召开。

老年人日常如何运动与保健?会上,台州学院教育(体育)学院副教授谢劲为大家讲解了人口老龄化问题、人体身心健康标准与目的、怎样科学运动及注意事项等几个问题。其间还与参会人员进行了“轻松又健康的十巧手”互动,现场氛围十分活泼。

接着,原台州恩泽医疗中心(集团)副主任、台州医院主任医师、浙江大学硕士生导师季一鸣为大家讲解了关于科学饮食及锻炼的相关知识。浙江省摄影家协会原副主席孙敏以体育赛事的手机为切入点,拍摄分享了不少“干货”。

“今年以来,台州老年体育健身活动开展得十分精彩,‘庆建党百年,展银龄风采’展示活动在各县、市区全面展开。此外,天台自创的掷击球被省老年体协推到全国老年体育创新项目大会上展示。”台州市老年体协主席高敏表示,接下来要推进老年体育示范村和培训交流基地的创建,还要加强线上太极拳、中华韵、广场舞培训以及各项交流、培训活动的组织开展。 (通讯员 林冠平)

短消息

### @建德

**本报讯** 日前,2021年“延边农村商业银行杯”全国老年人柔力球(套路)交流活动在吉林省延吉市举行,吸引了全国的柔力球高手参赛,最终,建德市代表队的徐莉揽获乙组女单冠军。

(通讯员 陈启浩)

### @诸暨

**本报讯** 日前,诸暨市暨阳街道老年体协举办了为期5天的气排球交流赛,来自暨阳街道的21支球队,近200名运动员参加交流活动。其中有的参赛人员已经达到古稀之年,但他们参赛热情高涨,大力发球、起跳拦网、奋力扣杀,充分展示了老年人在运动过程中的昂扬斗志和积极向上的精神风貌。

(通讯员 朱 阳)