从公路到山地,和单车“谈个恋爱”

杭州敲代码的摄影师独爱骑行

运动百态

在杭州骑行圈,有个小伙名叫振轩,从事程序开发工作又会摄影,长得阳光还爱骑行,在杭州骑行圈算是半个“网红”。

“我是2016年喜欢上骑行的,当时在老家洛阳,买了一辆八百元不到的喜德盛山地车,自那之后,我就成为了追求距离的‘山马党’。后来,我发现山地车‘封印’了我的速度,怎么都骑不过其他队友。”所以一年后,换了公路车。“记得第一次自行车爬坡是被当地一个骑行圈大佬“骗”去的,那天骑的是160多公里、累计爬升超过3千米的荆州公路。”振轩回忆,那条路就算现在去骑,也有不小难度,虽然坚持下来了,但‘虐’惨了也爱了。

2020年,振轩来到杭州发展,一次偶然的机会刷到了一位骑友“蜗牛”的抖音,“因为看他的视频经常路过我家附近,于是我就私信去问他,可不可以加入车队?之后我便顺利加入了,还组装了一台碳架公路车。”

新车落地后,他便开始‘玩’山地越野,在冬天玩山地车,不冷又有趣,“杭州的骑行氛围很好,每个车店都会组织骑行活动,大家相互之间的包容性很高。”振轩说,在春、夏、秋三季,就骑公路车多一点。“夏天龙井爬坡相当热闹,每天晚上七点半到十点之间,会有特别多的骑友。龙井爬坡有一种说法叫‘龙一打’。一打就是12趟,6趟就是‘龙半打’,单程爬升120米左右。平路骑行的话,主要去之江路,之江路整条绿道都非常适合骑公路车,可以一直骑到嘉兴海宁盐官。”疫情前,每周末都有很多活动,他基本上每周都去参加,公路车带来的快乐,是能让人陶醉的,而山地车就有点像是“凑热闹”。

如今的振轩,用他自己的话来说,就是生活不是在骑车就是在去骑车的路上,还包括帮车友拍一些山地、公路骑行活动照片、视频。“大学毕业时,我去过工厂组装过净水器,经营过室内轮滑台球俱乐部,还学习了程序开发。目前在杭州就是‘敲代码’的,因为对摄影感兴趣,所以工作之余还学习了摄影,其余生活便是骑车。”振轩说,就像别人谈恋爱一样,别人是对象占据了大部分的生活,于他,则是单车占据了大部分的生活。

提起未来,振轩说他还是非常想要留在杭州,但也可能有一天会回家:“等以后再说吧,现在的喜欢才是最重要的。”

(通讯员 李美骑)

“乒”出快乐 “搏”出精彩

日前,由淳安县乒乓球协会指导,杭州千岛湖极兔速递淳安分公司主办的2022年乒乓球排位赛在淳安县科勒乒乓球会所举行,共24名乒乓球选手参赛。比赛实行积分编排制,最终王琰俊勇夺个人冠军,张斌荣获50岁以上组个人第一名。

通讯员 栾志发

义乌杨氏太极拳开心队 “武”出健康

日前,在义乌廿三里杨氏太极拳比武年会上,听到队友们将自己称赞为“女武将”,义乌国际商贸城的经商户黄晓红格外开心。要知道,三年多前,黄晓红还是一个“门外汉”。

“记得2018年时,我经常看到公园里打太极拳的队员,感觉很新奇,抱着试试看的心态加入,没想就迷上了。”黄晓红说,以前闲在家里没事干,入队后,文化娱乐生活丰富了,人也变精神了。同样来自廿三里村的张金水,自从去年底接触太极拳后,工作更加专注了。“锻炼过程中,眼睛需要跟着手转,呼气吸气脚步并移,非常考验协调能力。”

队长吴士忠介绍,廿三里杨氏太极拳开心队是一个自发的民间组织。三年来,他们本着自愿、积极、刻苦、努力的原则,以“弘扬太极文化、服务全民健身”为使命,积极推广杨氏太极拳28式、63式太极剑等全民健身活动,参与农村居家养老中心演出等公益活动,曾先后到陈望道故居、赤岸杨盆村、东阳秦王宫等地推广太极拳。

“大家只要坚持一段时间,都能切身感受到太极拳带来的益处。”吴士忠说,每天清晨5点,杨氏太极拳的队员们就会在召集人的带领下,来到廿三里中新公园一起练拳。

新的一年,慕名来习武健身的市民越来越多,队伍也愈来愈庞大,其中不少是来自义乌城区、东阳等地的太极拳爱好者。

(通讯员 王志坚 吴江平)

居家健身“云授课”

台州护士长在线教学“八段锦”火遍朋友圈

最近,多地疫情反反复复,“居家健身”的话题也再度火了起来。日前,一段台州市中医院骨二科护士长杨欢红的“云授课”视频在朋友圈传播,吸引了不少人学习、转载。

“上托、屏气、下落,慢慢呼气……”视频中,她将中国传统健身功法八段锦中的八段动作,通过常人更易接受的形式拆分教学。据杨欢红介绍,视频是之前录制的,没想到这会儿火了起来。

“做完整套动作,大约需要11分钟。如果每个动作都做到位,完成后身体会微微出汗。”杨欢红说,八段动作调动了人体的各个部位,比如第一式的“两手托天理三焦”就有拔伸腰背,提拉胸腹,活动颈椎,使全身气机流畅的作用;第二式的“左右开弓似射雕”,动作是“拉弓”的姿势,可以消除肩背部的酸痛不适,并能增加肺活量,疏肝理气,消除胸闷不适。动作简单易学,讲解清楚易懂。

视频火了后,不少人跟着练起了八段锦,杨欢红因此收获了不少粉丝,还有人专程到医院找她,请她看看动作是否规范。得到大家的肯定,杨欢红对推广八段锦信心倍增,“这套健身操最大的好处,就是不受限,只要一小块空地就行。除了不明原因的急性脊柱损伤、患有脊髓、严重心肺疾病、过于体虚的患者外,不管老人小孩都能练。”

“我是前段时间上虞、镇海出现确诊病例时开始锻炼的。”从事教师工作的李女士说,她跟朋友每天互相监督做健身操,明显感觉到全身都轻松了。”

(通讯员 陈佳杰)