



西湖的一天

本报记者 余敏刚 文/摄

傍晚时分,西湖跑团100余人齐聚西湖边,开始每周一次的半马。



金爷爷在西湖边放风筝。这项运动,他已经坚持了20多年。



谢奶奶和朋友在练大雁功,步履轻盈,动作舒缓。



登山过程中,王冲停脚步观看中国体育史上唯一石刻“云山万古”。



在六公园的大树下,象棋爱好者在对弈。



在西湖最热闹的湖滨一公园,每天都有众多市民前来一秀舞技。

6月的西湖,在阳光的映射下,睡梦中她逐渐苏醒,湖面轻雾笼罩,远处山体朦胧,近处水波微漾,犹如一幅梦境般若隐若现的实景山水画。都说“一天之计在于晨”,“生命在于运动”,寻一处优美景致将两者结合,应是人生最美快事。而在清晨的西湖边晨练,就能体验到这种连神仙都羡慕的待遇,那种美景与运动完美交融、身心与自然亲密接触后产生的满足感,只有亲历才能感受。

谢奶奶和朋友一早相约在柳浪闻莺练大雁功,只见她们步伐轻盈,动作舒展,丝毫看不出已年过八十。谈起练功经历,谢奶奶告诉记者,1986年,她在西湖边邂逅杨梅君师傅,之后便开始学习这项道家传统功法。往后的三十多年,每天她都会在这里打上一小时。她坦言,西湖这些年变化太大了,变美了,也变得更温馨了,随着人们生活水平的提高,爱运动的人也更多了。

在西湖边,除了登保俶山、爬南北高峰,还有一条特殊的登高路线——吴山广场附近的云居山。云居山不高,这里却有一处中国体育史上的唯一石刻“云山万古”,只要是来此登高的人都会到此一观。晨练者王冲从城隍阁一路登高走来,来到此处也被这一胜景所吸引,拿出手机拍照留念。

晨练过后,上班族离场,西湖边人流渐少,但西湖边的热闹却不会就此停歇。在湖滨一公园,似乎这里给人的印象始终都是:歌舞升平。老杭州人都会说,从“红太阳”出发(以前武林广场的俗称)到一公园走走。虽然现在杭州可供休闲健身的地方越来越多,但是上了点年纪的人,还是经常要到这里打卡。神奇的是,虽然这里每天都有很多人,但各个圈子都能各玩各的,各唱各的,各跳各的……呈现一派独特风景。

悠然是这里的“新客”,只见她

戴着面具,一段中西合璧的“恰恰”和扇子舞吸引了不少游客关注。“这里我算小妹妹,别看这么小的地方,每天人满为患,大家以舞会友,特别开心。”悠然说,半年多的跳舞时光,经常会有游客或舞友要求与自己合影,每当这个时候,她都特别自豪。

在六公园的大树下,三五成群的一桌棋友在楚河汉界上演一场场精彩对弈。观棋不语真的挺难,总有人会指点几句,不过这并不会影响下棋者的心情,因为大家都习惯了。

沿着环城西路继续前行,中午时分,杭州市中医院医生王春燕来到西湖慢跑。“这里是最好的天然氧吧,每天中午我都会跑上半小时。”而就在此时,一位大叔也跑过来与她结伴而跑,一边跑一边笑着说:“我爱西湖,更爱跑步。”

在断桥处一位老者戴着墨镜,精神抖擞地放风筝。他叫金海鑫,今年80岁,20多年来,每天都会骑着自行车从山水人家到断桥放风筝。“这么多年,只要有风不下雨我都会放。”金爷爷说,现在的他耳聪目明,运动成为他生活中不可或缺的一部分。

下午,北山路一旁的荷叶在阳光下格外动人,沿途一直到杨公堤,随处可见的骑友,在西湖边挥洒汗水;在曲院风荷,除了小坐片刻还可以邀上几个朋友打上一场羽毛球;而花港观鱼,则每逢周末都会成为家庭露营最佳场所。

夜间的西湖在灯光下格外妖娆。晚上7点,在断桥边,杭州西湖跑团的100多人齐聚于此,在跑团团长罗剑城的带领下进行跑前热身。这支组建了6年多的队伍,每逢周二便会来到西湖,团友们根据不同配速进行分配。罗剑城说:“团员都是自发的,不少人还成为了朋友,跑团每次都会跑上10几公里。”跑过风景跑过你,在最美的西湖永远不缺爱运动的人。”

