

81岁独行侠,骑着单车走天下

退休后“闲不住”,20年时间游遍了全中国

用微信交朋友记录生活,夕阳红生活和年轻人一样潮

本报记者 杨静

运动和不运动究竟有啥区别?日久见真经!一位80多岁的老人,本该在家享受天伦之乐、安享晚年,却几乎每天骑着车在外面“游荡”,每年都会安排一两次长达数月的长途骑行,其它时间就在家周边“早出晚归”。20年来,他和爱车的足迹早已遍及国内各个省份,总行程也已达100多万公里。更让他得意的是,因为这么多年的运动,已是耄耋之年体力却保持得比许多年轻人都要好。他,就是“闲不住”的项马成。

生活中,项马成还是个微信达人,每天像很多年轻人一样,拿手机刷朋友圈,更新心情状态,并记录下生活中的点点滴滴。他在微信上说,“人的一生真的很短,趁着身体还行,抓紧去更多的地方。如果有可能,将来还想骑出国门去。”

退休后开始当独行侠 20年几乎骑遍全中国

“上个月,我刚完成了新疆的骑行回来,今年还准备去海南骑行,受中华全国骑游总部的邀请,要去参加当地的活动。”项马成是浙江兰溪市人,家就住在兰溪枣树小学对面的塑料厂宿舍,因为骑行,他的名字当地很多人都知道。

说起与自行车结缘,那还是小时候的事情。解放前,项马成家比较穷,13岁时,他离家去丽水一家中药店当学徒。店老板有个与他年纪相仿的儿子,干活之余就成了他要好的伙伴。16岁那年,这位小伙伴买了辆新自行车,于是把旧的那辆进口自行车送给了项马成。虽然是辆旧车,项马成却如获至宝,之后很快学会了骑车,同时也萌生了一个想法——希望以后能骑着自行车去看祖国的大好河山。

1996年,61岁的项马成从中药厂退休了,也开启了他的骑游梦想。退休后第一站选择的是向往已久的内蒙古大草原,之后每年至少远行一次,短途出行两次,如今足迹已遍及国内所有省份。

多数人长途骑行会选择找个搭档,方便路上相互照顾,而项马成从来都是独自上路。“每次出远门都要好几个月,年纪轻的一般没这时间,年纪大的多数吃不消,所以只能独行了。”

刚开始独自骑行时,家里人坚决反对,毕竟已是这么大岁数。但他依旧坚持,加上这些年骑下来除了遇到路上扎破轮胎,也没碰到其它什么意外。最后老伴和两个儿子也拿他没辙,就遂了他的心愿。

微信写心情刷朋友圈 生活和年轻人一样潮

项马成有两本笔记本,那是他的宝贝,是他百万里骑行的真实见证。每次出远门长途骑行,行李中一定会放一本笔记本。每到一处,都要请当地的政府部门或者旅店、餐馆在上面盖章。现在,笔记本上已经盖了数百个

章,许多印章下面还附着各种祝福语。

今年的新疆之行,项马成是5月2日从兰溪出发的,由东向西一路骑行,经过西宁,骑行丝绸之路后一直到新疆,然后返回,于8月初到达兰溪家中,途经十多个省份,来回骑行了8千公里左右。

几个月的骑行没发生过意外,但一路上遇到了许多热心人,宾馆老板有时会免去他的住宿费,还有很多人请他吃饭。回来后,他就在微信上向他们报平安和致谢意。“最让我高兴的是,很多年轻人看到我这么大年纪又是一个人骑行,都很佩服我,要加我为好朋友,这次我的微信圈扩大了不少。”

项马成的微信朋友圈里现在已有三四百号人,他说学用微信是前年的事,因为很多年轻人都在用,自己也不能落伍。更何况微信对自己真的很有用,虽然项马成的身体很好,视力很好,但是有点耳背。

“刚开始时还真有点难,我从小没上过学,就靠在中药店里当学徒时认识了一些字,所以很多字都不会写,回复的速度就很慢,一些通过‘摇一摇’结交的朋友就受不了,很快把我删了。”而现在早已用得很熟练了,像很多年轻人一样,项马成会拿手机刷朋友圈,更新心情状态,并记录下生活中的点点滴滴,“有时候一些字写不出来,我就会用同音字去代替。”

骑行了这么多年,除了看一路美景,也锻炼出了一个好身体。在他的微信上,写着这样的感言:对自己好一点,因为人生很短;对朋友好一点,因为下辈子不一定碰得到。

“人的一生真的很短,短得来不及享受美好年华,就已经到迟暮之年。所以老年人也要坚持锻炼,保持一个良好身体状态,更好地去享受生活。”项马成说,自己的退休金全用在了骑行上,因为骑出了点名气,一些企业有时也会给点赞助,“趁着身体还行,抓紧去更多的地方。如果有可能,将来还想骑出国门去。”

但他也清楚,对一个高龄老人来说,今天料不到明天事。他的家里保存着两本证书,一本是志愿捐献角膜荣誉证书,另一本是志愿捐献遗体证书,“这样以后我的眼睛还能看世界”。



如果不出远门,项马成就一早出门在家附近骑,远点120公里,近点80公里。

5个小贴士 助你坚持慢跑

新华社专电 都知道慢跑有益健康,可难在坚持。英国体育教练网站UCoach教你几个小贴士,帮你跑下去。

第一,穿对鞋。去专门的跑步用品商店,选一双合适的跑步鞋,不仅有助减少对身体的损伤,还能助你实现目标。记住,最贵的不一定是最好的,重要的是确保穿着舒适。

第二,设定目标。以时间来计,半小时或者一小时;或者以路程计算,完成5公里、10公里甚至半个马拉松;也可以定为瘦身几公斤。明确的目标有助增强迈开腿的动力,也有助坚持下去。

第三,经常变化跑步场地,会减少无趣感。

第四,跑步社交化。也就是说,可以邀上亲友,或者参加某个跑步团体,相约在某个公园里一起跑上5公里。

第五,跑步智能化。下载一个适合自己的智能软件,帮助设定运动计划、监控完成情况。也可以通过软件与朋友来一场在线比赛。有的软件甚至能根据你的跑步节奏自动设置音乐播放列表,给你加油。

丹麦“哥本哈根市中心”研究结果显示,坚持慢跑有助男性延长寿命6.2年,女性延长5.6年。研究所谓坚持慢跑指的是一周慢跑60~150分钟。

杭城健身锦标赛等你来报名

本报讯 由杭州市上城区体育总会主办的2016年杭州吴山第二届“万年青”杯健身锦标赛将于10月15日在浙江胜利剧院举行,想参加的健身爱好者可以开始报名啦。

本次比赛项目设男子健体、男子健身、女子健身、健身比基尼四大项,其中男子健体中

又按身高分为A、B、C三个组别,而健身比基尼也按身高分为A、B两组。每位参赛运动员只能选报一项,各级别比赛录取前六名,颁发奖金、奖牌、证书。想参加的各健身俱乐部和健身爱好者可以向杭州市上城区健美协会(杭州市环城北路57号)报名。 傅建陈