

# 艮山运河公园早晨的风景： 87岁大爷每天背身跳水

本报记者 高华生 通讯员 沈博涵 金莉娇

每天早上当他登上“跳台”的时候,87岁的黄金培就成了艮山运河公园一道风景。

“太佩服你了,应该叫你大哥,不能叫你大伯。”

近日,记者在艮山运河公园户外游泳基地现场观看黄金培展示他招牌式的“背身跳水”动作时,一位50岁的大姐被大爷这个干净利落的跳水动作折服了。

1934年出生的黄金培今年已经87岁(虚岁)了。和不少同龄人已经进入“风烛残年”的状态不同,向90岁迈进的他精神状态相当不错,个子不高体重却有68公斤,看上去也就六七十岁的模样。



去陈言 摄

## 年轻时是单位的运动达人 零下30℃下松花江冬泳

黄金培曾经在工程兵某部服役,复员后被分配到上海铁路局杭州分局从事货运员工作。那些年在杭州铁路局,黄金培名气大得很——因为他是单位的运动达人。

他曾经代表杭州参加全国性业余游泳比赛,也曾经在松花江上零下30℃左右下水冬泳。

黄金培至今仍清楚地记得在松花江上的那次冬泳比赛:“冰面上开凿了一块长50米、宽25米的标准比赛泳池,江面冰层至少有一尺多厚。气温太低,游完比赛穿上拖鞋上岸站立了不到一分钟,拖鞋就被冰冻住了。”

那次比赛他相继参加了100米仰泳、100米蛙泳、100米自由泳,发挥出色获得了三块银牌,为杭州队取得总分第三名的好成绩贡献了一份力量。

五六十岁的时候,黄金培经常先跑西湖一圈(差不多10公里),然后骑车去富阳,游完泳之后再骑行回来,完成日常的铁三训练。

2005年8月亚洲铁人三项锦标赛暨全国选拔赛在青岛举行,当时已经70岁的黄金培代表浙江前卫队参加了本次比赛(业余老年组),那次比赛他经历了一次第二名失而复得的惊喜。

那次比赛要求天然水域游泳1500米、公路骑自行车15公里、公路长跑10公里。

“我当时的成绩是2小时42分,成绩远远高于第六名的成绩,我以为至少可以进前三名,但是没想到成绩公布后竟然没有任何排名。”

黄金培说,名次很可能被粗心的工作人员遗漏了。幸运的是,向赛事组委会提出申诉后获得成功,他回到杭州后的第三天终于收到失而复得的银牌和证书。

## 自己琢磨跳水动作 哪天不跳就不舒服

游泳给黄金培带来健康,跳水则给他带来另一种愉悦。

“刚开始我是跳跳看,后来就跳出味道来了。跳(水)的时候会有种兴奋感,因为注意力要高度集中。渐渐地养成了一个习惯,一天不跳就感觉不舒服了。”黄金培说。

每当看到电视上有跳水比赛直播的时候,黄金培都会把电视频道定格。他的跳水动作,主要还是靠自己观摩琢磨出来的。

上世纪80年代初,他转到杭州天水户外游泳池游泳,当时那里有三米板跳水池,经常看到有人跳水引发了他的兴趣。他从不会跳水,到

慢慢尝试跳水,再自己琢磨背身跳水,花了好几年时间。

虽然中间因为条件限制有中断,但是对跳水的喜爱让他一次又一次重新拾这项技艺,如今已经87岁了他依然乐此不疲。

“家里人反对,后来我老伴亲自到这里来看我跳,看了两次才不响了,她现在还是反对也不支持。”黄金培告诉记者,他也知道家人是关心他,比如老伴就特别支持他冬泳,因为冬泳对身体好。因此每次跳水的时候,他也特别小心注意。

“跳之前要做好热身,摸清楚周边情况的,水有多深,下面有没有石头,特别是陌生的地方,都要排查过。冬天我就不跳了,天冷了不灵活,人迟钝了不安全。”

每天早上跳水次数控制在2~4次,黄金培说,自己感觉身体状态好就多跳两次,状态不好就少跳,甚至不跳,这是一定要提醒自己的。另外,他也不建议大家来模仿他的跳水动作,“老年人我不建议跳,太危险了。40岁以下的年轻人,身体比较灵活,我建议试试看。因为跳水可以提高反应能力。”

随着年岁渐长,曾经的铁人三项黄金培已经许久不玩了,跑步和广场舞也是偶尔参与,唯有游泳和跳水,他一直在坚持。

每天早上6:30~6:40之间,黄金培都会准时出现在艮山运河公园户外游泳基地。和相熟的泳友相互招呼之后,他下水畅游。等到身体活动差不多以后,他就会在岸边的一块大青石上开始自己的表演——整个户外游泳基地独一无二的“背身跳水”。

如果你见过清晨时分的杭州艮山运河公园户外游泳基地,也许有机会偶遇这道美丽的风景。

## 连续100天,每天一个半程马拉松 百日百马大型公益跑火热开跑

本报讯 8月2日一早,杭州气温就过了30℃,但比天气更热的是第六届碧桂园·百日百马开幕式的盛典!钱江龙广场上,人声鼎沸,热闹非凡,跑友们期待已久的百日百马再次拉开序幕。此次开跑路线从钱江龙广场出发,沿最美跑道经过西兴大桥、钱江世纪公园、庆春隧道上方和排灌站桥头,最后折返回钱江龙广场。

本次活动由浙江大学校友企业家同学户外协会、浙江日报报业集团、浙江广播电视集团主办,碧桂园特约主办,杭州鸟巢体育文化策划有限公司承办。

据悉,此次百日百马大型公益跑将跑遍浙江省内11个地市,每天邀请两位浙大校友企业家、跑团团长、行业大咖、社会爱心公益人士担任男女主跑,从8月2日至11月9日,以每天一个半马的形式,在最美跑道和青山绿水间,完成连续100天100个半马的极限挑战,为全省人民带来百余场精彩绝伦的运动盛会。

本报记者 王琼 通讯员 代玲



## 租赁权交易公告

受有关单位委托,将于2020年8月7日上午9:00至下午3:00(延时阶段除外)在杭州建易建设信息技术有限公司旗下招必得建易招标采购平台对下列标的进行公开交易,相关事项公告如下:

### 一、交易标的:

序号	房屋位置	租赁面积约(m <sup>2</sup> )	转让底价(元/m <sup>2</sup> /天)	租赁年限	交易保证金(万元)
1	新风丽都北苑底商62号、63号2层及1层局部	349	1.8	5	5

### 二、交易对象:

1、愿在转让底价及以上受让本次交易标的中华人民共和国境内合法注册和有效存续的法人、非法人组织或具有完全民事行为能力自然人;

2、本次租赁权公开交易不接受联合体受让。

三、交易方式:交易采用在线报价方式进行,报

价不统一安排场所,报名资料审核通过且交易保证金已支付的意向受让方进行报价格激活后,自行登陆招必得建易招标采购平台进行报价。

### 四、报名截止时间:

2020年8月6日下午4时整。

即日起接受咨询。符合条件的意向受让方须按规定在线办理报名手续,并以注册用户本人名义支付交易保证金。通过银行汇款向指定账户交款(不支持现金与转账支票),须保证足额资金在报名截止前到账(以网站载明的银行到账时间为准),并在报名截止日下午4:30前登陆招必得建易招标采购平台完成交易保证金的确认付款操作。

五、联系人及电话:唐小姐 0571-85817297  
地址:杭州市上城区婺江路319号惠津大厦B座13楼

网址:www.zhaobide.com

杭州建易建设信息技术有限公司