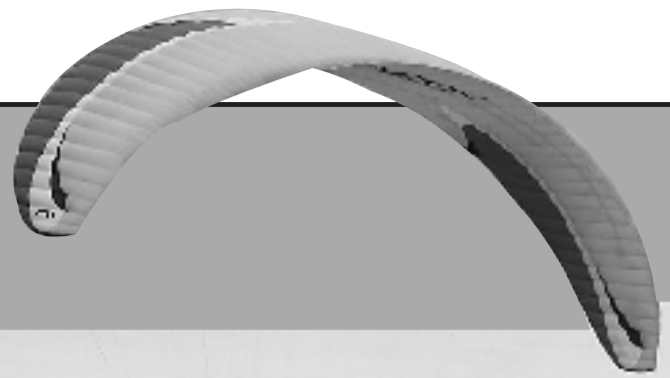


全民星

健康读本



玩滑翔伞的过程,让人深切体验活着的意义

装着心脏起搏器,依然要飞天

71岁温州老人有颗不安分的心

即使装上心脏起搏器 也不放弃御风飞翔

近几年,滑翔伞在国内不断走红。如今,温州持有各类滑翔伞执照的运动爱好者有近百人,71岁的黄瑞祥是年纪最大的执证伞友,也是唯一一个装上心脏起搏器后仍钟情于天空的滑翔伞爱好者。

2018年,在一次动态心电图检测中,黄瑞祥发现,自己夜间心跳每分钟只有三十以下,心脏停搏在四秒左右。在医生的建议下,他装上了心脏起搏器,机械有力的震动让他笑称自己是重获新生,当上了半个机器人。

即便如此,黄瑞祥仍没放弃滑翔伞这个持续了十几年的“飞天”爱好。装好起搏器三个月后,他便迫不及待地投入了天空的怀抱。不少人对黄瑞祥这样的“大胆”表示不解:“不更应该在家静养吗,怎么能玩这么刺激的运动?”

黄瑞祥却有自己的想法,“滑翔伞的运动量并不大,特别是顺利升空后,基本上靠的是双手控制伞绳,只要维持好心态和注意力,对心脏的负担没有那么大。”

而且,除了自由翱翔天际的美妙、上帝视角带来的广阔景致,滑翔伞让黄瑞祥念念不忘的还有来自全国各地的年轻伞友。

“很多朋友的年纪跟我差一轮以上,我喜欢跟年轻人待在一起。”黄瑞祥表示,很多人到了中老年,都是往后看的,回顾人生大半辈子。但年轻人不一样,他们的目光就跟玩滑翔伞时一样,永远坚定地看向前方,考虑谈论的都是未来。所以,哪怕不玩伞,黄瑞祥也不喜欢待在家里,他会驱车几小时到滑翔伞基地,哪怕只是和年轻人一起坐着等风来,也乐此不疲。

在玩升空几千米的越野飞行时,黄瑞祥会随身携带一个高度表。每上升一米,高度表都会发出“滴”的一声。戴着起搏器乘风而上,密集的滴滴声响,就像一连串的战鼓,让黄瑞祥深切体会到活着的意义。

虽曾与死神擦肩而过 71岁的他依然选择翱翔天际

初入伞圈时,黄瑞祥想起个代号,名字中的祥让他想到了“骆驼祥子”。如今,在温州滑翔伞圈子里,“骆驼”这个代号要比他的名字更响亮。

黄瑞祥的前半生,确实像祥子一样坚韧努力:1973年,46岁的父亲因心肌梗死猝然离世,年仅23岁的他肩负起了全家重担。

1994年,已是木材厂车间工人的他,还兼职做起了服装定型的业务。最忙的时节,24小时都是在机器旁度过的。

这样拼命三郎的状态,一直持续到2004年。在一次体检中,54岁的黄瑞祥被告知心脏冠状动脉的血管几乎完全堵塞了。身体亮起了红灯,黄瑞祥决定放下手头的工作,去做一些之前想做但没时间、没胆量做的事,其中之一便是滑翔伞。

黄瑞祥玩的是无动力滑翔伞,其实是一项“靠天吃饭”的运动:找好风向、热气流,能不断攀升新高度,连续几小时盘旋空中不落地;但倘若老天不给力,驱车几小时到滑翔伞基地,也只能无功而返。

“自古以来,人类对天空就是充满向往的。”从面向劲风开始冲刺,到身子一轻飞向天空,用上帝视角看世间万物的感受,让黄瑞祥着迷:“你可以看得很远。”

此后每个月,黄瑞祥都会约上伞友去全国各地试飞,广东、四川、山东、河南、贵州……都留下了他翱翔的身影。

他曾几次遇上强气流,一下子从1200米上升至3500米;

本报通讯员 李文瑶
本报记者 杨渐



坐落在温州苍南的滑翔伞基地,是目前浙江省内少有的能面朝大海,御风飞行的地方,也是自去年受疫情影响没法出省玩伞后,71岁的黄瑞祥去得最多的地方。

从市区驱车近两个小时到达基地后,黄瑞祥的眼睛就没离开过飘扬着的红旗。“风来了,风向可以了!”利索地打开重约20斤的伞包,戴头盔、连对讲机、展开伞面,五彩的滑翔伞线四散开去,衬着他的背影渺小但有力。

面向劲风冲刺、疾跑,脚下一空、身体一轻的瞬间,黄瑞祥已乘风而上,他将身体后靠进伞袋里,仅凭双手的控制,与风对话,探索更高的可能。

玩伞15年,黄瑞祥难舍这片湛蓝的天,哪怕装上心脏起搏器后不到三个月,他毅然投向天空的怀抱,做空中“鸟人”,大胆地活。

也曾在大峡谷上空恣意翱翔,与风斗智斗勇。

当然,并不是每一次飞行都顺遂如意。2007年在四川西岭雪山,黄瑞祥就身陷险境,接连飞越五个山坳都失败了,差点被困在原始森林。“那一刻我脑海里都在立遗嘱了。”

实际上,从2005年接触滑翔伞后,每年都有一两个伞友永远地离开。离黄瑞祥最近的一次,是2013年。一起调整装备准备飞行的伞友,早上还在交流自己新学的技能和体验,下午就再也没能从大山中出来。

“那位伞友比我岁数还大,不是初出茅庐的菜鸟。”在黄瑞祥看来,玩伞的最终境界并不是胆子大、不要命,而是在学习控制自己的过程里,对生命更加敬畏,“你可以不服输不服老,去钻研去学习,但不要和大自然对着干。”

出游会备齐“海陆空”运动装备 他的目光永远望着前方的路

背上滑翔伞做空中鸟人15年,亲朋好友也常对黄瑞祥的爱好感到担忧。玩伞初期,黄瑞祥没有留下起飞的照片,只是因为起飞的那一瞬间,拍照的太太都会忍不住紧张地放下相机,直到目睹他顺利御风翱翔,才将吊着的心放下来。

如果说,在运动项目上,黄瑞祥是个所向披靡的勇士,那生活中,他就是个浪漫满分的绅士。2006年到2009年,黄瑞祥带着妻子三次自驾出行,总里程达11万公里,将祖国大好河山看了个遍。

旅行过程中,黄瑞祥为妻子补上了蜜月和结婚照的遗憾,他把两人在马背上的合照做成油画,收藏至今。除此之外,黄瑞祥还备齐了“海陆空”的运动装备:自行车、皮划艇和滑翔伞,一遇到合适的场地,就过过自己的运动瘾。

“民间有句老话,‘七十三、八十四,阎王不叫自己去。’所以,73岁、84岁是我接下来10年的奋斗目标。”黄瑞祥笑言,人生就像玩伞,未来就如捉摸不透的风,都是很难预料到的。只有真的御风前行时,才能根据当下随机应变,“所以与其事前纠结半天,不如迎风而上,全神贯注地接受每一次挑战,享受沿途的风景。用力去活,不枉此生。”

医生提醒

装上心脏起搏器后适合运动吗?

记者特意咨询了浙江省立同德医院综合内科主任马彩艳。马主任表示,心脏起搏器一般安置于锁骨下方,很容易受上肢运动的影响。

一般来说,装有心脏起搏器的这一侧上肢负重力度不要超过2.5公斤,不要过度抬高和外展,否则过度牵拉会有电极脱位的风险。所以马主任更推荐快步走、太极这样的运动。若要进行滑翔伞这样的运动,建议每次运动后对起搏器进行一次程控或者装一个能够远程监控的起搏器。另外由于滑翔伞运动高空空气稀薄存在缺氧的情况,建议做一次冠脉CTA评估一下冠脉的情况。

