

滑雪、打靶、冲浪……这些项目不是年轻人的专属,许多老年人也在挑战身体极限,用行动诠释“不服输的灵魂永远年轻”。这些朝气蓬勃的老年人为社会注入了活力,同时也在告诉人们,人生没有终点,只有不断追求和超越的过程。(摘编自《新晚报》《半岛都市报》)

滑雪

最直接的感受是刺激

10月,家住吉林长春的张亦兵经常光顾一处旱雪场地。穿好装备,从10多米高的起跳台冲刺、腾空,旋转180度、360度……已经62岁的张亦兵在半空中还要尽力抓到雪板,再平稳落地。场地里,满头银发的张亦兵格外引人注目。为了迎接今年雪季的大跳台、坡面障碍技巧等项目挑战,他已经自行“集训”了一个多月,还主动去健身房加练。

每到雪季,他都会搬到吉林市,在雪场旁租一个房子。这是一间真正的雪景房——打开窗户就能看到松花江边的雾凇和他每天都去训练的滑雪场。张亦兵玩的项目是Park,即单板滑雪坡面障碍技巧,是极限运动的一种。在众多滑雪种类中,这也是极具观赏性的项目之一,玩家会经过轨道、跳台、坡面等道具,常常要从至少十米高的跳台飞跃,在空中做出各种旋转、翻腾的动作。

最直接的感受是刺激,张亦兵如此形容每次从台上起跳的感觉:



吉林滑雪场,张亦兵从跳台上一飞而下

“在看不到前方落地点的前提下,以40迈的速度直冲跳台,一跃而起。如果是没有训练过的人,身体是受不了那种冲击的。”张亦兵介绍,他40岁时接触滑雪,退休后有了更多时间和精力投入到系统训练中。“现在身体倍儿棒,没有‘三高’,在雪道上还能给孙女当个榜样。”

## 爱挑战,他们朝气蓬勃

打靶

九旬老人射击10发97环

近日,一段92岁老人在哈萨克斯坦实弹打靶打出10发97环成绩的视频,引发了众多网友的惊叹。令人大感意外的是,老人因为右眼患白内障,仅用左眼观察瞄准的情况下,仍打出了这样的好成绩。

有细心的网友发现,老人射击时身体丝毫不受枪支后坐力的影响。在评论区里,网友们纷纷称赞,“这年纪,比我打‘吃鸡’手还稳”“手不抖,耳不背,都已经超越99.9%的老人了”。



吴竹菁打出了10发97环成绩

上述视频的拍摄者是浙江的王先生,他说,视频中的老人是自己的母亲,名叫吴竹菁。这是吴竹菁第三次去哈萨克斯坦,主要是去参加一位曾在武汉大学留学的哈萨克斯坦小伙的婚礼,顺便体验了一把实弹打靶。这次打出10发97环,有7枪在10环,还有3枪在9环,是一个不错的成绩。另一次打靶成绩是10发87环。王先生说,当时考虑到母亲年纪大了,特地为她选择了一把小口径、有瞄准器的步枪,后坐力也是比较小的。

王先生称,母亲是在抗美援朝时参军的,作为后方通讯兵,主要负责无线电记录等,没有去到朝鲜前线。“当年在部队里打过靶,这么多年也没有再打过。但是作为一名老兵,她也有一些记忆和情怀。”

冲浪

踩着水翼板劈波斩浪



在海上冲浪的侯鲁光

侯鲁光家住山东青岛石老人海水浴场附近,今年62岁的他经常在海面上踩着水翼板劈波斩浪。海面上无风无浪时,陆地冲浪板成为了他的首选。在岸边的健身路径上,每一天都能见到他闪转腾挪,来回穿梭的身影。

据侯鲁光介绍,他对石老人这片海域有着特殊的感情,从二三十年前就开始玩沙滩排球和游泳,最近这些年,又通过网上的视频自学,开始玩起了滑板和冲浪。如今,各种时尚新兴的海上运动,侯鲁光几乎一样不落。“其实滑板、冲浪很多技巧和运动原理都是相通的,基础动作都是要通过这种

陆地冲浪板来进行练习,踩着滑板的时候一定要压低重心,身体挺直,眼光向前,才能玩得转脚下的滑板。”

虽然已经62岁,但侯鲁光依然坚持每天锻炼,并且装备十分专业。在海上冲浪的时候,他会穿着防水防晒的冲浪服。到岸上脱下衣服时,他露出黑色的皮肤,身体十分健壮。侯鲁光说,他最早是石老人沙滩排球的创始人之一,随着时代发展,锻炼的项目多了一些水上运动和时尚项目,并且也吸引了很多年轻人过来学习滑板和冲浪,他希望能够有更多的人通过运动,保持年轻的心态和身体状态。

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生

退休后,我天天到生活馆“上班”



## 以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不先提供完美退休计划

后台有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识

或者上枫网找文朋诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”

生活可以很精彩。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订  
阅  
方  
式  
中国邮政订阅热线:11185  
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)  
微信订阅:扫描左边二维码  
报社咨询热线:0731-88906498