



▲杨泗港长江大桥汉阳桥头,64岁的朱德珍(右一)和队友滑出高速。



▲汉口江滩一期,62岁的龙行文和队友在训练。



▲汉口江滩,62岁的胡蝶飞(左)在练轮滑交谊舞。



▲汉江湾桥下,66岁的刘永建成为队友们的中心。



▲汉阳琴台大剧院外,67岁的舒涛在练过桩。

“老小孩”爱轮滑 身姿矫健追风似少年

在大多数人眼里,轮滑是一项时尚新潮的运动,是青少年的专利。但是,在武汉就有这么一群“老小孩”,用矫健的身影证明,年纪大的人也可以变身成“旋风小子”。

初夏,在汉口江滩一期、汉口江滩三期、硚口古田桥、汉阳琴台大剧院等地,每天都会有一群中老年轮滑爱好者在练习,他们的平均年龄超过60岁,笑称自己是轮滑上的“追风老小孩”。

轮滑玩家 各有特色

“大家以我为圆心,要滑出一个又大又圆的圆形。”在汉江湾桥下,66岁的刘永建站在一群中老年人轮滑接龙的队伍中心,大声喊着。他是“飞鹰轮滑队”的教练,花样轮滑是他的拿手好戏。

在武汉市琴台大剧院的广场上,67岁的舒涛身轻如燕,穿过一排排的花桩,花式绕桩轮滑让观众看呆了。他的花式绕桩技术堪称武汉中老年人中的佼佼者。作为“湖北先锋轮滑队琴台训练点”教练,主要教老伙计们花式绕桩。训练之余,他喜欢坐在场外的树下安静地吹萨克斯,如痴如醉。

62岁的龙行文是“老男孩轮滑队”队长。龙行文说:“老伙计们的轮滑技术和体育精神点燃了无数孩子的好奇心,激发孩子们加深对生活的理解和热爱。”

2017年他创办了“好孩子少儿轮滑俱乐部”,兼任主教练,在5年中先后有200多名孩子加入俱乐部学习轮滑。”

平时,龙行文还和他的“老男孩

轮滑队”的队友们在汉口江滩一期的广场上练习轮滑舞龙舞狮,十分吸引眼球。

现在,这群“老顽童”正将轮滑滑出别样的风采,交谊舞、舞龙舞狮、变装秀……

一到傍晚,全身挂满彩灯的“蝙蝠侠”便会出现汉口江滩三阳广场,引来许多游人围观。轮滑达人“卡卡”为自己制作了一套“蝙蝠”衣服,“蝙蝠”的翅膀打开时长6米,重13公斤。65岁的“卡卡”叫刘建国,是名退休公交司机,他喜欢扮成小丑踩着轮滑,活跃在武汉的大街小巷,给大家带来快乐也赢得点赞。面对围观人群,“卡卡”哈哈大笑道:“我丑,我快乐。”

战胜病痛 成为队长

轮滑给许多中老年人带来了快乐,科学的训练也让他们重获健康。

64岁的朱德珍是“湖北先锋轮滑队”队长。刚退休时因患严重的腰椎间盘突出,她卧病在床一年。朱德珍的爱人是轮滑教练,经常鼓励她加入轮滑队。

为了学习轮滑,朱德珍吃了许多苦头。第一次穿上轮滑鞋刚要站起来,朱德珍就重重地摔在沙发上。刚学那会儿,摔倒过好多次,有时候摔倒了好几分钟都爬不起来。特别是学速度轮滑时需要蹲下,但她下蹲困难,腿和腰剧烈疼痛,常人都无法承受,但倔强的她从不轻言放弃,摸索着掌握了普通的轮滑技巧后,又学会了花式轮滑,现如今花式轮滑、速度轮滑技术超群。她说:“轮滑救了我一命,让我重新

站起来了。”别看广场上的中老年轮滑爱好者可以轻盈滑翔,其实轻盈背后是不懈的努力。

经四年学习 学员变老师

胡蝶飞今年62岁,她与轮滑的初次接触是在2018年,仅仅四年时间她便从学员跃升到老师——“湖北先锋轮滑队古田桥分部”轮滑交谊舞老师。她说:“我曾骑行半个中国,在武汉冬泳队呆了10年,在快退休的时候找到了新爱好,每天出来和老伙计们一起滑,很开心。”

这段时间他们正在紧张地排练新的轮滑交谊舞《蓝色的天梦》,只见胡蝶飞一身长裙,领着一群花样轮滑队友从汉江湾体育公园古田桥下以“燕式”飞驰滑行,姿势优美,仿佛轻盈矫健的燕子挥动翅膀,轻快地掠过水面。一曲终了,她滑到场边后说:“谁说轮滑是年轻人的运动,中老年人照样能滑出精彩。”

在现今的中老年群体中,有很多人仍然身健力强,充满活力。与独坐家中面对电视机、手机,或走出家门漫无目的的遛弯闲逛相比,“追风老小孩”显得很时髦。他们享受着这项自己爱好的运动带来的快乐,也因此远离了人们通常想象中人到晚年的孤寂与沉默,还因此收获了健康和更多的活力。中老年人有健身需求,也有社交需求,这群“老小孩”的生活如此多彩,也给中老年人如何享受时光打了个“样”。当然,中老年人从事运动也要视身体情况而定,以安全为要,量力而行,方能享受健康快乐。

(综合整理自网络)