

游泳、桨板、皮划艇、龙舟、木球，这些很潮的运动，浙江金华60岁的章瑛样样在行。但让人想不到的是，以前她竟是个旱鸭子。

# 退休“开挂”的章大姐 运动起来有滋有味



## 01

## 运动让人快乐有滋味

“往上看，我在这，草坪这里。”“您在草坪上做什么呢？”“下雨天不方便下水练桨板，我今天改练木球。”初见章瑛是个雨天，那神采奕奕的状态、白里透红的皮肤、苗条健美的身段，完全无法让人把她和60岁的年纪画上等号。

不过，一听她的日常安排，就不难了解这份健康美从何而来：工作日上午木球训练，下午桨板训练，雨天视情况调整，周末外出和优秀选手交流学习，有时去上桨板运动课，还不定期参加全国桨板大赛……

再看看她获得过的奖牌：2019年金华市机关皮划艇比赛混双冠军、2020年中国桨板俱乐部网络联赛黄山站女子组冠军、2021年第十四届全运会龙舟决赛混合组1000米冠军、2022年全国桨板锦标赛卡胡纳组200米直道赛冠军、2023年湖南省桨板公开赛女子组冠军……

“运动让人健康快乐，很开心，很有滋味。”这是章瑛对笔者说得最多的话，也是她的热爱之源。

## 02

## “全国第一名”外婆

“为了带外孙，50岁我就退休了。”问到为什么会成为运动达人，章瑛爽朗地笑笑，给了一个似乎“牛头不对马嘴”的答案。

1964年出生于金华的章瑛，2014年8月从单位退休。退休前，她会打乒乓球、羽毛球。退休后，时间基本用来带两个外孙，也就没那么自由了。

章瑛就打算找一个能独立完成的运动享受自我，于是想到了游泳。“我这个旱鸭子天生喜欢水，一开始练习小有挫折，连喝了三天水，但为了让自己坚持下来，我干脆买了一张年卡。”就这样，章瑛从零开始，摸索着慢慢进步。

“学一样东西，我就想学到最好。”一年后，章瑛开始学自由泳。之后，她还凭自由泳参加了2016年横渡钱塘江、2018年第二十一届全国成人游泳锦标赛等，均取得了不错的名次。

随后她一发不可收。用朋友的话来说，章瑛后来就像“开挂”了一般，不断突破，在桨板、龙舟等多个运动领域开

了花，结了果。

学会游泳后，章瑛被朋友拉上了桨板。第一次她连桨的正反面都不分清，200米的赛程，一路摇摇晃晃到了终点，拿了最后一名。但她没有气馁，反而因这次经历喜欢上了这项运动。“我享受在水里的感觉，无论是游泳还是桨板，它自由自在，如鱼得水。”

失败催人进步。章瑛积极投身于桨板运动，不断学习、训练。当时，金华市区没有专门练习桨板的场所，章瑛就拜师皮划艇俱乐部教练，每个周末开车到外地学习。后来在金华市区找到了练习桨板的水域，她便开始每天风雨无阻地训练。

过了几个月，章瑛报名参加衢州全国桨板皮划艇巡回赛，发挥出色，获得桨板2000米绕标赛女子组亚军。“很享受比赛的过程，也享受运动带来的快乐，而参加比赛也正好可以检验自己的水平。”

拿到名次的章瑛信心大增，转而以赛促练，逢桨板比赛必参加，几乎飞遍全国各地。“最多的一次，一个月转战了浙江温州、内蒙古多伦、黑龙江鸡西、青海玉树、北京等五个地方。”2020年她考取了桨板国家级教练员证。“全国首批20个人，通过率只有50%，我是其中之一。”

现在，章瑛家里的墙上被照片贴得满满当当，记录着她或训练、或参赛、或领奖的精彩瞬间。两个外孙都以她为荣，总爱喊她“全国第一名”外婆。

## 03

## 努力不分早晚

半路入行的业余选手，年龄还不占优势，为何能称霸全国？章瑛说，要有热爱，还要有长期坚持和拼搏的精神。

“我很享受拼搏的激情，不愿意停下来。”所以，她在桨板领域有所得之后并未止步，通过学习成了全国皮划

艇、陆上赛艇初级教练员，国家龙舟一级裁判员，桨板国家一级裁判员，动力冲浪板国家二级裁判员，现任金华市水上运动协会专职副秘书长。如今，两个外孙已上小学，也跟着她学会了桨板运动。

最近一年，她又迷上了被称为“大众高尔夫”的木球。这项看似休闲、简单的运动，其实考验着运动员的体力与脑力。“不同的赛道，有不同的打法，每次打都充满新鲜感。”章瑛说。

除了运动本身的乐趣，练习木球也是章瑛在为自己后期的运动生涯所做规划——60周岁后，她将无法参加水上运动赛事，但木球可以参赛到70周岁。

勇敢、乐观、好学、自信，是笔者在章瑛身上看到的突出品质。“这些可能来自父亲的遗传。”她说，父亲从小就那么教导她，也是这么身体力行地做榜样。父亲87岁生日那天，章瑛特意带他去湖海塘体验了皮划艇，“没想到他一学就会，完全不害怕”。

“刚退休那会儿，我只是想学会游泳，就这样一直游到老，根本想不到自己会拿这么多冠军。”章瑛说，努力是一种生活态度，和年龄无关。只要有前进的方向和目标，什么时候开始都不晚。运动让她变得更年轻，心情也更好。“跟年轻人一起运动、比赛，我觉得自己活力无限。出去比赛，大家都喜欢叫我果果姐，而不是外婆。”

近年来，看到金华爱运动的人越来越多，还能在家门口观看亚运会赛事，章瑛很开心。比如桨板运动，如今仅金华市区就有上百人在玩，她也经常受邀为一些学校做公益培训。

近日，章瑛正在贵州省黔南布依族苗族自治州龙里县参加全国木球锦标赛，“打得还可以，取得了理想的预期成绩”。关于如何成为运动达人，章瑛这样回答：“无关年龄，只关热爱；不问白发，只问心境；让运动成习惯，让生活更精彩。” □夏斌婷

