

年龄不会限制人生,他会滑雪会打太极,还在《繁花》当群众演员 65岁爷叔在退休后迎来人生高光

在全上海寻找60岁以上的滑冰滑雪爱好者,可能并不好找,毕竟“滑雪的尽头是骨科”,对骨密度低的老人来说并不友好。

已经退休的健哥不以为然。虽然已经65岁,但每隔2天就要去一次滑冰场,长白山、新疆阿勒泰、北京云顶,全国雪场到处跑。

并非不会跌倒受伤,最严重的时候,摔断左腿,但一百天都没有到,他又回到了冰场上,因为“怕时间长了忘了”。

一位年长者如此高频率地进行一项被认为不适合这个年龄的运动,表现也不差,滑雪可以去进阶雪道,滑冰可以参加市民运动会,还能被邀请去冰场表演。

所以啊,人做什么都不会晚。

事实上,除了滑雪滑冰,健哥还有一堆兴趣爱好,唱美声、做群众演员,还参演过王家卫的《繁花》,与唐嫣胡歌同框。因为兴趣爱好,他也结识了一群忘年交,与90后、00后切磋技艺。

虽然已经头发花白、半秃,但健哥的生活比很多年轻人都精彩。在西岸溜冰场宽大的冰面上,站在冰刀上的健哥舒展身姿张开双臂,仿佛在拥抱自己正精彩的人生。



别让年龄限制人生,“老年人也可以滑冰”

作为上海交大热能动力专业第一届大学生,健哥在学校就学会了轮滑,“那时候开始就喜欢冒险和新鲜事物”。他由此逐渐爱上了滑冰。

健哥滑冰最早可以追溯到上个世纪90年代,在淮海路嵩山路一家真冰滑冰场。这家滑冰场开了一年多,关门搬到沪西文化宫,开了一年,也经营不下去关门了。

那时候滑冰的人少,滑冰场还有安全员,安全员比顾客多,价格贵。当时在发电厂工作的健哥工资只有几百块,但还是会拿出30元去冰场滑半天的冰。

再后来来到新世界、正大广场,世博会后到梅奔的滑冰场,健哥感慨现在滑冰条件好多了,特别是冬奥会之后,各种连锁冰场都陆续开了起来。

学滑冰这么久,健哥基本以自学为主,有瓶颈的时候再请教教练,“没什么考级要求,以健身为主。”

在西岸梦中心乐滑之梦滑冰场,健哥展示了大一字、蟹步等多个动作,“大一字动作的难度在于平衡性,身体往后仰,很容易失去平衡。”

展示的时候,健哥一不小心摔坐在地上,但立马撑着地起来了,“起身的时候没有掌握好平衡,就坐在地上了。”

最严重的一次,摔断了左腿。

“当时有个冰场要关门了,没有做好冰面维护,冰面有坑,我正好做旋转的时候,冰刀卡在坑里一转,把腿扭断了,听到‘咔’一下,人倒下了,再‘咔’一下,彻底左腿断了。”健哥说,那是2017年的事,当时他50多岁了。

在医院,医生和护士给健哥上石膏,两个人一起把骨头扭归位。到了40多天的时候,健哥就开始在地上练习走路了,不到100天,又回到了冰场。

“回去滑的时候还有点痛,但当时觉得再不滑,可能都要忘了,这是一种发自内心的喜欢吧,就想去滑。”

伤痛会有,但别让年龄限制人生。在健哥看来,老年人也可以滑冰,“适度即可,做自己能承受的动作,一点点来。”

退休后,他迎来了自己的冰雪时代

滑冰历史这么丰富,那么滑雪呢?

第一次接触滑雪,还是给一款知名健身APP拍宣传片。主办方要找老人拍宣传片,找了半天,联系上了健哥。接触了才知道,片子是去长白山拍滑雪,“我过去一看,我能滑吗?试试看。一试也可以滑,就是摔得厉害。回来之后就知道了滑雪了,请了教练,开始练了。”

长白山万达、北京云顶、哈尔滨亚布力、哈尔滨融创……学会滑雪后,健哥去过全国不少的雪场,他滑单板,现在去阿勒泰将军山,已经可以上新手进阶的银光道了。

退休后,健哥真正迎来了自己的冰雪时代,以前办了年卡也只能周末去,退休后,隔天就去一次。

2024年10月的超级杯,健哥还作为嘉宾参与开幕式表演,组委会正是看中了他人老志不老的精气神。

在上海,像健哥这样的老年冰雪运动爱好者并不多,部分

冰场甚至不对60岁以上的群体开放。

健哥喜欢南翔印象城的冰场,人少,冰面也不错,不怕撞。

去年开业的西岸乐滑之梦也成了健哥常去的地方,离家近,氛围好,“是上海很难得的户外冰场,晚上整点还有人工飘雪,像北国风光一样,氛围很好,娱乐性强。”

因为去得多,他跟很多冰场常客混成了熟人,冰面成为缔结忘年交的桥梁。

去年上海第四届市民运动会,新增了一个没有年龄限制的项目多人趣味滑,健哥大喜“我也可以滑了”。于是他找到冰友小明,又叫上了其他几个冰友,组成了花滑天鹅队,一路从初赛滑进决赛,最后拿到了冠军。

后来冰友们经常一起组织活动,还能接到一些商业邀请。天鹅队越来越庞大,从最初的6人扩展到现在的20多人,健哥是年龄最大的,最小的只有10岁。

友谊超越了年龄,交流的范围也超越了切磋滑冰,有人会跳舞、有人会小提琴、有人会古筝,挖掘出各自的技能点,大家玩在一起,怡情共赏。

“都是在冰场上认识的。”比如小明,与健哥在世纪星滑冰认识的,小明是国家级运动健将、国家级裁判,才20岁,两人志趣相投,小明自愿免费教健哥滑冰。

拍《繁花》打太极,“没有我不会的”

采访当天见面的第一个地点是在桂林公园,每天清晨,健哥都要来这里打八段锦、太极拳,即使是采访当天、10h以下的冬日也不例外。

似乎很难将公园里动作舒缓的练拳老人与冰面上灵活滑行的老人联系在一起,一静一动、一张一弛,一个是典型的年长者运动,另一个则似乎站在年长者的反面。

但健哥认为,练习太极拳可以提高柔韧性和平衡性,这对滑冰滑雪也至关重要。

太极拳、滑冰滑雪,65岁健哥的爱好的不止于这一静一动。

在发电厂工作了三十年的健哥可能也不会想到,退休后会成为一名经验丰富的群众演员。

其中最著名的莫过于王家卫的《繁花》,第一集在白板写字的证券公司老法师就是他。据他介绍,当时导演找了好几个演员都不满意,后来有人推荐了健哥。

在一份未播出的片段中,他还与胡歌、唐嫣同框,拍摄宝总、汪小姐以及众人合影的片段。

除此之外,他还学过美声、玩过滑板,健哥自嘲“没有我不会的”。

采访结束,时间还是中午,健哥拖着一行李箱,里面有冰鞋、护膝等各种工具,搭上地铁又去滑冰了,“今天小明有时间,正好可以教教我。”

他的精神也在感染别人。有一次在冰场,一位客人陪孙子滑冰,一看健哥在滑,就问自己临近60岁,马上就要退休了,还能不能滑。在得知健哥年龄更大后,这位准退休人员就请了个教练,也学了起来。

见习记者 唐玮 崔逸星



<h3>物资回收</h3> <h2>渝水堂 高价收购</h2> <p>红木家具.老家具.字画.扇子.印章.像章.老服装.小人书.紫砂壶.玉器.瓷器.地址:多伦路文化名人街182号(近四川北路) 热线电话:65407260 13601926417 高经理 免费上门服务</p> <p>投放热线:22895373 (新闻晨报)综合分类、遗失、注销各类声明广告</p>	<h3>知名 绿洲</h3> <p>口碑好 成功率高 地址:九江路619号1518室 注册号:310113000212598 由高级婚介师老师全程服务到满意 C571 漂亮貌美地产开发商遗孀女公务员退休69岁丧偶未育独居花园洋房另多房出租寂寞孤独宽体健品正贴心男不计贫富费用我来(女付)63337606 C572 子女再孝不如老伴亲请入住我家开支我来美丽富有住徐汇新房女医大教授73岁未婚健康年轻有多房继承遗产93岁内可透婚男如有子女可继业(女付)153833358 C573 航天高工女退休63岁未婚肤白貌美独居市区别墅父母留钱款徐汇黄浦多房寻给我关爱真心对我男不计贫富如有子女可继业(女付)63337606 C574 不论你贫富只要你品好心善我愿为爱付出退役女飞行员79岁丧偶退休金高党员漂亮年轻懂体贴出身军人之家住淮海路洋房浦东西多房真心男共享甜蜜幸福无房可入住贫富年龄不限(女付)153833358</p>
--	---