

七旬老人10年骑行40多座城市



我的
退休生活

在很多人的眼里,骑自行车需要很强的体能,是年轻人的活动。但今年70岁的段少军老人,只要天气晴好,他每天早上6点半准时从家出发,骑车3小时,有时能骑上一整天。10年来,老人不仅在十堰附近骑车,还骑车去过西安、婺源、延安、巫溪等40余座城市。

■文、图/记者 叶楚榕



段少军带着爱车登上武当山金顶。



段少军将自行车举过头顶。

退休时身体不好,决定骑车锻炼

8月27日,记者来到张湾区车城西路东鑫大厦段少军的家里。已经70岁的段少军看上去神采奕奕、腰板硬朗,一点也不像古稀之年的老人。

段少军告诉记者,自己老家在郟县(现郟阳区),小时候家里人多,兄弟姐妹八九人,家庭条件不好,因此只读完小学便辍学在家。16岁时段少军参军入伍,在部队锻炼了5年,退伍后来到丹江口市丁家营镇被服厂工作。过了两

年后,厂里推荐人去上大学,段少军获得该厂唯一一个出去上大学的名额,来到华中师范大学学习中文。

大学毕业后,段少军本有机会留在武汉工作,但最终段少军还是回到丹江口市丁家营镇当了一名老师。9年后段少军被调到二汽(现东风公司)党校,后来到二汽企业导刊(《双赢杂志》前身)当编辑。2009年,段少军从《双赢杂志》退休回到十堰。

临近退休时,段少军的身体状

况开始变差,退休后段少军去医院检查,发现自己动脉硬化达到65%,心血管堵塞状况严重,有中风的前兆。退休前段少军就曾想着规划下自己的退休生活,打打太极拳或者学一门乐器。最终在朋友的建议下,他决定骑自行车,因为骑车可以锻炼身体。

于是,在朋友的推荐下,段少军在公园路花5000元买了一辆富士牌山地自行车,开启了自己的骑车生活。

组建自行车运动俱乐部,吸引70人参加

刚开始,段少军骑车经常到牛头山、大西沟、茅塔河等地方。由于体能较差,每次和朋友一起出发的他总是掉队,那时候段少军每天最多只能骑50公里。骑车2个月后,段少军才开始慢慢赶上朋友。

第一次骑车出远门,是在段少军骑车的第二年。那年段少军和朋友一起20余人从郟阳区出发,到河南省淅川县,然后到陕西省丹凤县、商南县、蓝田县,最后到达目的地西安

市,行程历时三天半。

经常骑车,段少军认识的骑友也越来越多,每次经常十几个人一起骑车游玩,有时候会去参加一些活动,如帮别人做做宣传等,但始终车队没有一个名字,时间久了,段少军和一位朋友萌生了组建一支车队的想法,于是在2014年的时候,段少军和那位朋友一起组建了夕阳红自行车运动俱乐部,成员不到20人。

有了车队后,吸引了不少人加入,一些年轻人也加入进来,队里的年轻人多了,叫夕阳红不太合适,于是段少军将俱乐部的名字改成十堰市武当自行车运动俱乐部,经过发展俱乐部人数最多时有70余人。

成立俱乐部后,段少军经常组织骑行活动,时间一般都定在周末,提前在群里订好时间和地点,讲明注意事项,大家一起出去骑行游玩。

10年骑坏3辆自行车,走遍全国40余座城市

骑车10年来,有件事让段少军印象深刻。2013年的时候,在经过鲍峡镇一处公路隧道时,当时正在下雨,隧道里没有灯,骑到隧道中间时,一不小心撞到路肩上,头盔磕到道路牙上,磕出很深一道槽,上衣摔破了,段少军表示幸亏带了头盔,不然脑袋撞到道牙上肯定要出大事。

摔跤后,段少军就将车推出隧道,出了隧道迎着光才发现自己的肩膀等处被擦破,在隧道口路边有一摊水,段少军就用地上的泥水简单的清洗一下伤口,用擦汗的毛巾包扎后,继续出发。

到竹山后休息一晚上,第二天继续出发,天还是在下雨,段少军就迎着雨一直骑,让他没想到的

是,一路骑行加上淋雨,自己的伤口竟然没有感染,等他回到十堰时,伤口已经完全好了。“这要是平时在市区,当时又用脏水清洗伤口,非得感染不可。可当时一直在行车,整个人都在运动,反而没有感染。”段少军说。

2014年,段少军从十堰出发到竹山县柳林乡,然后到神农架大九湖。回来的路上途经神农谷也很惊险,当时也是下着大雨,山间的雾气特别重,能见度大概只有不到2米,刮着大风,快到山顶的时候他浑身已湿透。“开始的时候我们穿着雨衣,外面淋湿,里面汗湿,裹着特别难受,于是我们干脆就脱掉雨衣,任凭雨淋着,骑到山顶时双手已冻僵。”当时段

少军和队员们提心吊胆,好不容易到了山顶却也无心欣赏美景,大家稍事休息便下了山。

快到山脚的时候,雨基本停了,当时段少军非常疲惫,加上快到山脚,紧张的心情开始放松,竟然骑着车就要睡着了,然后突然整个人一惊清醒过来,路边就是悬崖,非常危险。到了山脚,天色渐晚,段少军一行商量决定先停下来找个地方休息,第二天再出发。

骑车这些年来,虽然会遇到一些危险的情况,但段少军从未想过放弃骑车。“这是我的爱好,更是我生活的一部分。”10年来,段少军去过全国40余座城市,已经骑坏3辆自行车,第4辆车也骑了两年多了。

为省钱住20元的旅馆

回忆起10年的旅程,段少军形容:“有苦有乐”。段少军每次和同伴一起出远门,一般来回行程在15天至20天左右,为了节省费用,他住的都是最便宜的旅馆,去延安那次,他和同伴住40元一晚的窑洞,两个人每人20元。

“尤其夏天的时候,天气热,骑车很累,看到路边的西瓜就想吃。一般会控制在每天的花费。”吃饭有时就在路边买点馒头,简单凑合,吃上一碗牛肉面就算很好了。隔个两天左右,段少军会改善一下伙食,和同伴一起买点酒和肉,大家一起吃。

在段少军看来,除了吃饭比较难外,骑行过程中天气因素也很重要,有时候会一连好几天下雨,但不能耽误行程,在一个地方待太久,因此经常是冒雨前行。虽然一路上很辛苦,但路上的美景以及到达目的地后的心情是一般人体会不到的。

只要骑得动,就会一直骑下去

退休10年来,段少军除了爱好骑车外,还加入东风公司老年科技协会,担任分会秘书长一职,组织一些活动,写写稿子等,他还参加了第七届到第九届东风公司职工运动会开幕式表演。

不仅如此,段少军还喜欢出国旅游,去过朝鲜、越南、欧洲八国等地,未来他希望能去美国或者俄罗斯看看。他表示,自己赶上了好时代,现在党的政策好,大家生活水平提高,老年退休生活也越发多姿多彩。

谈起骑车出游的收获,段少军觉得既能增长见识,又能锻炼身体。如今,70岁的他身体没有什么疾病,腿脚利落。他感慨人一定要多运动,千万不能久坐,久坐必然生病。

对于骑车,段少军表示很感谢家人的支持,女儿经常给自己买头盔、手套等护具,叮嘱自己骑车注意安全。未来,他表示,只要自己能骑得动,就会一直骑下去。