

# 64岁老人几乎每天都要骑自行车: “我们这代人有自行车情结”



张吉成享受骑车的快乐。

■文、图/记者 杨天娇

“骑行是我生活的一部分。每天不骑一下就觉得有件事儿没干完。”今年64岁的张吉成向记者分享了他的骑行故事。2019年元月退休后,张吉成开始寻找老年生活的乐趣,他在老年大学里学了钢琴和乒乓球,有时候会在家里弹上一会儿,平日也会跟几个好友一起打乒乓球,但让他坚持时间最长的还是骑自行车。用张吉成的话来说:“我几乎每天都要骑车,自行车是我出行的主要工具,我爱骑车,骑行的魅力在于沿途可欣赏美景,既健身还低碳环保。”

据张吉成介绍,大约40年前,他在房县工作时就花了310元买了第一辆自行车,是凤凰牌的。“那时候上班哪有车?就这辆自行车还是当年单位同事帮我排队才买到的。”张吉成告诉记者,从那时候起,骑车就成了他生活的一部分。

“中国是自行车大国,我们这代人有自行车情结,曾经自行车是代步工具,生活中离不开它。”张吉成说,其实,骑行挺容易发生磕碰的。他撩起裤腿,腿上的淤青块不少,尽管如此,他依然坚持骑行。他说:“骑行就像吃饭,一天不骑,总觉得有件事儿没干完。偶尔发生磕碰也没关系,与骑行的快乐相比,这点伤不算啥。”

退休前,张吉成就开始为老年生活做打算。2015年,他花7994元买了一辆带助力的自行车。对于一向节约的他来说,也算难得“奢侈”一把,这是他在自己身上投入较多的一次。张吉成说:“我喜欢夏天骑车感受晚风的清凉,也喜欢骑行途中一路欣赏美景。在骑行过程中,我内心很快乐。正是因为热爱骑行,我才愿意投资。”

张吉成跑得最远的一次是和朋友一起骑车到郧阳区,一大早出发,晚上才返回十堰,来回骑行将近100公里,欣赏了沿途美景。“其实我知道在很多骑行爱好者眼里,这点公里数并不算多,但我也没想着跟别人比,细细欣赏沿途的美景,感受骑车的快乐,对于我就很有意义。”

不仅如此,骑行也让张吉成活得很健康。“经常骑行锻炼,现在我身体没有什么毛病。”张吉成说:“我的好多老朋友退休后都一门心思扑在孙子身上,自己享受生活的太少。我们

上了一点年纪,又不算太老,还是应该尽量给自己留点时间,培养一点爱好。就像我骑车,既能强身健体,还能感受生活的美好,我感到很舒服!”



## 艺苑



作者:包元臻  
油画:《江南水乡》  
单位:张湾区老年大学  
赏析:河埠石阶,绿树白墙,舟影波光,画中的江南水乡是那样雅致,营造出美的意境。



作者:张斌  
国画:《江作青罗带 山如碧玉簪》  
单位:张湾区老年大学  
赏析:此幅山水作品以传统的斧劈皴勾勒出山体的轮廓及远近虚实关系,且设色淡雅,下方有两个渔夫在江边垂钓,意境悠远,给人以丰富的想象。



作者:翁仁富  
摄影:《丹江春晓》  
单位:张湾区老年大学  
赏析:春天的丹江市沧浪洲湿地公园宛如仙境。

广告

用心人大药房  
YONGXINREN DISPENSARY

免费客服:400-0498-123

您身边的药房  
可信赖的药房

2022十堰民营企业100强

中国药品连锁零售百强企业

十堰市幸福养老中心

中心全年接收

失能

半失能

能自理老人

地址:张湾区车城西路10号(东风公司供应处院内)

电话:17672277000(微信同号)

