

“骑人”今年 81

只身赴藏,勇登珠峰大本营



跨上自行车,魏廉(右一)好像一下子年轻了许多

“登珠峰大本营不是年轻人的专利,中老年人也可以挑战体能极限。”谈及西藏之行,魏廉意气风发。

户外运动,魏老是个新兵,6年前刚刚爱上这项运动;他又是一个老兵,如今已是81岁高龄。他是南京老年自行车健身游俱乐部的骨干,和同伴几乎游遍了中国:“蹚”过漠河、寻到了黑龙江的福源、登上了海拔5200米的珠峰大本营。

9月24日,魏老和俱乐部的另外21位会员一道,列队白马公园南门广场,静候“2006南京城市景观越野赛”山地自行车业余组比赛的发令枪声。在出发前的20分钟里,他向记者讲述了骑车给自己带来的健康和快乐。

6年前爱上骑自行车

2000年8月,76岁的魏老从报纸上知道了世间还有“户外运动”这么个形式。考虑到这项运动既可以强身健体,他便找到几个喜欢骑自行车的朋友探讨一道骑车郊游的可行性。

他的想法得到了一致响应。于是,七八个六七十岁的老者发了一回少年“狂”——骑自行车环游江心洲。那一次的行程只有15公里,但打那以后,魏老和伙伴们隔三岔五就骑车出游,牛首山、栖霞山、方山、老山留下了这个俱乐部最初的一段美好回忆。

后来,他们又把目光瞄准更远的地方,用自行车丈量了溧水、高淳、句容、镇江、马鞍山、滁县的风光名胜,参加的人也增加到十几个。

只身骑车去西藏

谈及这些年里去过的地方,魏老认为最有意义的有两个。一个是前年7月1日出发的北京之行。当时,他们计划用11天时间赶到北京,为7月13日开幕的奥运会文化节助阵。因为大

家热情非常高,骑行速度比预想的快,所以,他们提前两天到达北京。

另一次旅游发生在今年的5月,他只身一人到了拉萨,在那儿临时找了三个伙伴开始了攀登珠穆朗玛峰的壮举。

当时,南京的一家单位发起一项环保运动——到珠穆朗玛峰中国登山队大本营捡垃圾。魏老跃跃欲试,但被活动组织者婉拒,他干脆带着一辆自行车登上了开往西宁的列车。望着窗外飞驰而过的山峰,魏老一遍又一遍地设想珠穆朗玛峰的模样,以及自己可能遇到的不适应状况。

下了火车,魏老骑上自行车直奔拉萨。随着海拔高度的上升,他的速度越来越慢,到达拉萨已是5月24日。“遗憾的是,一路追赶的队伍已于两天前离开这里,前往珠穆朗玛峰了。”

没有追上“队伍”,魏老却巧遇三位同路人——70岁的陈阿富、65岁的朱景美和73岁的芦永亮。前两两位来自上海,芦永亮来自徐州。四人一见如故,相互题字鼓励。“到西藏拉萨不到珠峰大本营等于白来。”芦

永亮的题字直白却执着。“今日拉萨巧碰到,同游珠峰好壮志。愿友谊长青万年。”朱景美流露的是自豪。陈阿富在魏老的本子上写的则是一首诗:老人相见不算晚,七老八十登高山,豪情壮志满胸怀,不到珠峰身不还。

在珠峰大本营捡垃圾

25日,他们四人租了一辆车,向珠峰进发。29日中午,他们与大队人马在中国登山队大本营相聚。此时,南京那家单位组织的环保团中的一些年轻人出现了胸闷气短、四肢乏力等不适应反应,魏老却依然气息均匀。这时,魏老完全忘却了当初被拒绝的不快和与对方一较高低的想法,忙着给有高原反应的人端水递药。

“没有出现异常情况,应该得益于我常年不辍的锻炼。”魏老说,“先于我到达的人都是搭飞机到西宁,然后乘汽车前往拉萨的。如果跟我一样从拉萨骑车到珠穆朗玛峰脚下再登山,他们中的一些人可能都到不了大本营就躺下来了。”

魏老说,捡垃圾看起来

非常简单,实际上要付出很大的代价——每次蹲下去都很难再站起来。原因一方面是气压低,人的体力下降,另一方面是那里的垃圾都比较重,如帐篷、睡袋、氧气瓶等。

那一次珠峰之行留给魏老的还有幸运的感觉。魏老说,他们外出捡垃圾的那一天,珠峰的天空出奇的晴朗,珠峰的面目看得真真切切。这样的运气不是轻易能够遇到,听说有人去了三次,都没能看到她的真面目。

自认健康是最大幸福

魏老是南京老年自行车健身俱乐部中威望最高的人。“谦虚”是大家对魏老最一致的评价。他极少提及自己在俱乐部发展过程中起的作用,说的更多的则是自己的伙伴——跟他分享快乐时间最长的谢蕴华、半个“科班出身”的张学为、创造了全国纪录的刘积玉……他们都是俱乐部的宝贝,没有他们的努力,俱乐部发展得不可能有这么快。

如今,南京老年自行车健身俱乐部的会员已超过200人。魏老说:“俱乐部的大门向所有追求健康的老人敞开,因为让所有人健康快乐是我们的愿望。”

快报记者 程亮 文/摄

诗人赵丽华 只会敲回车?

三诗人今晚做客生活南京视频谈网论诗

女诗人赵丽华是近期网上最红的人物,由她的作品引发了一系列论战。网友之所以对她如此“亢奋”,因为他们发现写诗原来只要会打回车键就行。一句话拆成几段后就成了一首诗。目前,“挺赵”与“倒赵”两方的战火愈演愈烈。今晚,青年诗人刘立杆、外外、资深诗歌出版人马铃著兄弟将做客www.lifenanjing.com.cn,与广大读者谈网论诗。

倒赵派:她是“诗坛芙蓉”

让赵丽华引起众人关注的,是她几年前创作的几首口语风格的诗歌。以流传最广的《一个人来到田纳西》为例,全诗就像一段话断成四行:“毫无疑问/我做的馅饼/是全天下/最好吃的”;另一首《傻瓜灯——我坚决不能容忍》也是如此:“我坚决不能容忍/那些/在公共场所的卫生间/大便后/不冲刷/便池/的人”。这些诗被无数网友嘲笑,他们不但仿写了大量的口语诗歌,更有甚者,取赵丽华名字谐音成立“梨花教”,把赵称作“诗坛芙蓉”。

挺赵派:她是“圣斗士”

针对赵丽华的诗歌被恶意模仿,廊坊市作协主席张立勤与作家李宏志称赞赵丽华是诗歌“圣坛”上的一个圣斗士,认为她在“以一己之力与无知愚昧作战”。“挺赵”运动在9月30日发展到一个高潮。在著名诗人杨黎的倡议下,国内几十名诗人当天晚上云集北京第三极书局,召开“保卫诗歌”的朗诵会。出人意料的是,现场一位兴奋的男性诗人竟表演起了“脱衣秀”。

你对此事有何看法呢?欢迎今晚7点半,登录www.lifenanjing.com.cn,与刘立杆、外外、马铃著兄弟在线交流,参与讨论。

见习记者 史丽君

封面故事

我们选择纳斯达克

本月特别活动惊喜优惠,敬请期待!

凡在纳斯达克学习将签合同保证学习效果。保证你在纳斯达克学有所成。

现在来莅临学校就送500元礼金卷

超值惊喜就在黄金十月

2006年10月14日下午14:30,免费外教公开课欢迎您的光临!

纳斯达克™ 国际英语



从入门到商务专家级 满足您不同的起点和需求

标准英语:备受白领商务人士推崇

商务英语:涉及服务业/制造业/高级文秘/金融/人力资源/市场营销

入门英语:适合初学者的发音/词汇/语法能力突破

短期强化:为学生/出国留学/求职人士量身打造

团体培训:专为企业量身定制,更适合企业需求

预约电话: 86893366

【地址】中山南路49号南京商茂世纪广场18层 【网站】http://www.nasdagen.com

【学校开放时间】周一至周五早9:00-晚21:00

周六至周日早9:00-晚19:00

