

# 乘风破浪的“巧克力大爷”

## 海洋和沙滩运动的风吹向爱运动的中老年人



最近的一个段子火爆网络,网友们发现,青岛海边有很多晒得黝黑的大爷,网友们调侃,青岛除了啤酒、海鲜,又多了“巧克力大爷”这一特产……青岛的夏日是个美好的季节,而夏日的重点是水上时光。帆影点点,广阔的海域和柔软的沙滩,适合很多惊险刺激又其乐无穷的海洋运动。许多中老年朋友也沉醉其中,不仅在海风海浪中锻炼身体,更积极投身于海洋公益,传递着满满社会正能量。

### 网名:大海 年龄:56岁 站上桨板乘风破浪奉献爱心

一块板子,一只桨,直面潮汐与风浪,在桨板爱好者“大海”看来,桨板即“站着玩的平板”,又名直立单桨冲浪。本是冬泳爱好者的“大海”,在海上看到可以利用桨板参与救生护航后,对此产生了浓厚兴趣。“大海”是今年56岁的官帅的网名,因常年喜欢在海边运动、做公益,他直接称自己为“大海”,在第一海水浴场附近,大家都知道有这样一位热心人。

“桨板运动比较小众,兴起时间也不长,我从五六年前开始接触学习,觉得它很好玩。以前游泳的时候,是在海底下或海面看风景,现在站在桨板上,又是另一种风景。”桨板运动为“大海”带来了另一个看世界的视角,他介绍,桨板可以单人一板,也可多人一板,可以站着玩,也可以坐着玩,既适合个人也适合团体活动。目前爱好者中,从20多岁到70岁的都有,但是“大海”说,他教人学桨板的第一步就是学会怎么“爬板”,“如果落水之后,上不去就会有危险,因此会游泳、水性好、会‘爬板’这是入门的前提。”为了提高自己的专业能力,更好地带领大家掌握正规的动作要领,“大海”通过努力通过了桨板4级的考核,今年正在准备桨板运动教练资格考试。

晴空之下,跟随桨板浮在波光粼粼的海面,仰望白云和远处的海岛,“大海”最喜欢的就是与朋友结伴同游,他曾划着桨板到过竹岔岛、薛家岛,这都是较远的目的地。据了解,软板价格相对便宜,从1000元到6000元不等,需要充气,硬板价格高达几万。桨板尺寸较大,长度多为3米至5米,即使短的板也要2米以上。“大海”说,他们在业余玩桨板中感受着海上运动的魅力。

作为土生土长的青岛人,“大海”非常喜欢做公益。他玩桨板的时候捡拾海洋垃圾、捞海蜇、从事海上救助,这是他坚持桨板运动的主要原因。“每年夏天都能在海上碰到需要救助的朋友,比如有游客在海里游泳时出现腿抽筋,我就赶紧划过去拉他到桨板上。”一到盛夏,“大海”会变得十分忙碌,很多人还称他是第一海水浴场的“清洁大师”,因为他义务清理蜇人的海蜇。“我划着桨板,从一浴到栈桥这片海域,去的时候打捞海蜇,回来的时候我还要打捞海面上的垃圾,有时候一趟就能带回来一百多斤海蜇。”一天海上“工作”三四个小时,虽然自己经常被海蜇蜇伤,但“大海”却丝毫不在意,“能让我们青岛的海变得更清洁美丽,让外地游客朋友在海边戏水时更安全,我觉得自己做的事情非常值得。”



海上运动受中老年人青睐。



“大海”义务打捞海蜇。



喜欢沙滩排球的“青岛海象”。



喜欢玩跳水的曹正云。

### 网名:青岛海象 年龄:60岁 奔跑、跳跃中感受海洋运动活力

奔跑在柔软的沙滩上,精彩地接发球,在栈桥海水浴场上,一群老年沙滩排球爱好者用强壮的体魄和矫健的身姿,昭示着年轻人一般的青春活力,更让路人和游客感受到了专属沙滩排球的激情魅力。

“在青岛,能用实际行动彰显沙滩体育文化,我感到很自豪。”今年60岁的“青岛海象”是栈桥冬泳协会的兼职秘书长,坚持游泳30多年的他,有着许多与海洋运动相关的爱好,如冬泳、跳水、沙滩排球等。

每天早上6点半到8点半,是“青岛海象”到栈桥海水浴场打卡的时间,“比我早到的人有许多呢,有些已经退休的老大哥,早上5点半就下水了,能在海里一直待到10点。”“青岛海象”告诉记者,到了沙滩后,他有时会先和朋友们打打排球,敏捷的身手、娴熟的技巧、精彩的扣杀,吸引了群众的眼球,也博得了阵阵喝彩与掌声。“柔软的沙滩可以起到保护作用,大家可以尽情在运动中展示自我、锻炼身体,每个人都非常快乐。”除了相互垫球外,大家还会一起围着圈打排球,打一个多小时后,等到浑身出汗,再跳进海水里畅快游泳,

那感觉真是舒爽。“青岛海象”介绍,沙滩排球并没有太强的对抗性,比较适合老年人,在沙滩上边运动边感受阳光海浪的魅力,是沙滩排球爱好者们选择这项运动的

最大原因。“青岛海象”说,生命在于运动,海上运动更是健康和快乐的“温床”,海边的空气、海边的宁静、海边的温度、海边的生态,都是对身心最好的保养和褒奖。他希望能有更多年轻人加入到海上运动中来。据他介绍,现在冬泳队中出现了“年龄断档”,多数是60岁至80岁的老年人在坚持冬泳,而70后至90后人群大约仅占1%。“夏天来海边游泳的人很多,我们也会激励和带动一些游泳爱好者,鼓励他们坚持游泳,但能一直坚持到冬季的人很少。”

“泡”在海边30多年,“青岛海象”进行的海上救助和公益活动也成为了常态化。他考取了国家级救生员资格、游泳教练员资格,在青岛市海上救援救助领域发挥着自己的能力,是名副其实的海上救援志愿者。他说:“就是想用自己的爱好和技能,为社会多做一点贡献。”对他来说,退休后能有更多时间享受运动健身带来的快乐,同时,他也要继续为社会做贡献。

### 曹正云 年龄:71岁 最美海岸线邂逅跳水与沙滩运动

“现在大家越来越喜欢户外运动,回归大自然的怀抱,跟室内健身房运动肯定是不一样的感觉。我每天早上都会乘公交车到汇泉广场站下车,在第一海水浴场附近锻炼身体。”曹正云今年71岁,退休后,爱热闹、爱运动的他加入了轮滑、跳水、网球等多个活动组织。“以前上班的时候没时间,现在退休后老年人纷纷走出家门,通过运动锻炼等各种兴趣爱好,挑战自我,收获快乐,传递着积极向上的生活方式。”他说道。

“我跟随团队学会了泳姿,还试着玩跳水,因为没有专业基础,为了保险起见,我不会选择太高的地方,而是从浮漂上向水中跳,相互学习摸索着怎样调整姿势、怎样既安全又好玩。”曹正云年轻的时候有一些游泳基

础,水性好,常年坚持锻炼让他保持着良好的身体素质,他感慨说:“现在的海上运动条件太好了,海水浴场改造升级之后,给爱运动的朋友提供了非常好的场地。”

自然的美,总有一种特别的生命力。记者跟随曹正云的脚步,在第一海水浴场西侧,看到早上的沙滩是一片运动的乐园。在双杠、单杠、杠铃等运动器械前,都有老年朋友在练习,有的一起踢沙滩足球、踢毽子,还有的在滨海骑行、慢跑……在最美海岸线,银发老人们以运动之名,感受身与心的放松,焕发新的阳光活力。

