

# 好生猛！这些60多岁老男孩



完成渡江的万劲军

11个小时，13次横渡长江，总里程达到33.7公里。2022年9月18日，湖北武汉62岁的万劲军，在长江里打破了民间爱好者连续渡江的纪录。年逾花甲，还能如此又酷又飒，令人叹为观止。而事实上，如今，越来越多60多岁的老男孩在尝试挑战自我，在很多领域“玩”出新极限、新高度。

(图片来自网络)

## 飞到北极冬泳

万劲军参与户外游泳运动已有十余年。根据平时记下的数据，他已经成功渡江1600多次。2022年8月，万劲军顺利地挑战长江十连渡。

“完成十连渡后，我感觉体能完全没有问题，于是想挑战连续十次以上渡江。”万劲军说。经过一段时间的训练，2022年9月18日，万劲军再次下水，顽强拼搏了近11个小时。据运动计程软件显示，万劲军13次渡江总里程达到33.7公里，创造了一个新的纪录。

浙江杭州63岁的谢耀琪，也在游泳运动中挑战极限。谢耀琪是杭州市游泳协会会长

员，他经常参加国内外的冬泳比赛，挑战冬泳极限。2020年1月，他飞了6800公里去北极，在北冰洋挑战极限冬泳，“水温是零下1.3℃，按要求是25秒游25米，我最后游了44秒40米的成绩”。

而在这之前，谢耀琪先后在俄罗斯海参崴零下1.3℃的海水中，成功挑战横渡50米；在我国黑龙江双鸭山零下0.3℃的水温中，挑战极限长距离500米；在俄罗斯圣彼得堡0.3℃的水温中，成功挑战200米。“所谓挑战极限，就是要挑战常人做不到的事情。这个就是我所追求的。”谢耀琪说。

## 成功跳出内转720度

万劲军、谢耀琪他们是不是很疯狂？

其实，眼下，一群“60后”老男孩在很多领域让年轻人自叹弗如，包括一些技巧含量很高的项目。

60岁的张亦兵生活在吉林长春，他的热情在滑雪场——享受在空中旋转、降落的过程。张亦兵玩的项目是Park，即单板滑雪坡面障碍技巧，是极限运动的一种。玩家会经过轨道、跳台、坡面等道具，常常要从十几

米高的跳台飞跃，在空中做出各种旋转、翻腾的动作。

2021年7月，张亦兵在旱雪训练场成功跳出了一个内转720度——在30多米高的跳台上，张亦兵自如地腾空而起，旋转两周，再稳稳落地。这一动作对于非职业选手来说有极高难度。如今，720度成了张亦兵新赛季的目标，在冬天来临后，他想要在滑雪场顺利掌握它。

## 老男孩又酷又飒有原因

与张亦兵一样，上世纪60年代初“婴儿潮”中出生的一批，近几年正密集走向退休临界点，开启人生“下半场”。

在这些老男孩们挑战极限的背后，其实隐藏着一个“小心思”。正如张亦兵所说：“人生下半场比的不是金钱、地位，而是身体，是精神状态。”

而从另一个方面看，也不难理解“60后”老男孩的又酷又飒。中国老龄科学研究中心副主任党俊武表示，“60后”的身体状况、财富积累、生活观念与传统老人完全不

一样，他们更注重生活品质，喜欢挑战自我，愿意为兴趣爱好付出和买单。这就注定会涌现一批在各种场地挑战极限的60多岁的老男孩。

当然，老男孩们也不是蛮干。万劲军就表示：“我能平安地渡江1600多次，与我重视安全密不可分。”而张亦兵注重平时的训练——每天要做4个小时左右的训练。为了不让更多家里人担心，在雪季来临的时候，他会降低危险的概率，多做安全系数更高的动作。

来源：快乐老人报

## 两个老人对待疾病态度走极端

人老了难免得病，不同性格的人对待疾病的态度也不一样。天津雪晴（化名）家的两位老爷子，对待疾病的态度都走极端：公公有病不治，老爸没病找病。雪晴操碎了心，想着他俩要是能“匀匀”该多好啊！

公公得了脑梗还硬扛

两个月前，雪晴的公公得了一次轻微的脑梗。好在输了一周液，没留下什么后遗症。可医生明确表示，老爷子血压高，血糖也高，这都得注意，绝不能马虎。雪晴的老公小海生怕老爸再有什么闪失，每次总是药没吃完，就赶紧给送过去。周六一大早，雪晴一家三口去公公家吃饭，顺便送药。小海发现，老爸算着要吃完的药，还剩了一大堆。一问，老爷子说：“老话说，‘是药三分毒’，我看我也没嘛事，两三天才吃一次，这样省钱，对身体也好。”

小海急了：“爸，您怎么糊涂了啊？高血压必须每天坚持吃药，这可真不是闹着玩的。还有那个降糖的药，也得吃。”

“我没那么难受，吃它干吗呀？特别是那个降糖的，依我看，更没必要总吃，吃多了还说不定有副作用呢！”老爷子的歪理让小海气不打一处来。

老爸身体没事却疑心

周日上午，雪晴开车去了自己老家。前一天，老爸打雪晴的电话，有气无力地说自己胃不舒服，“你得带我去医院看看，别是得了胃癌吧？”

雪晴觉得老爸岁数越大越琐碎。身体稍微有点不适就兴师动众去医院。头疼以为得了脑瘤，腿疼害怕得了骨癌，一天到晚活得战战兢兢，怕死得要命。

到了医院，专家听说老爷子的症状，觉得没啥大事，准备给开点药，老爷子急了：“大夫，我想做个胃镜，如果确实没嘛事，您再开药，行吗？”“老爷子，做胃镜很痛苦，您乐意受那罪啊？”“不不，我能忍，做了胃镜我心里才踏实。”胃镜做完，结果只是显示胃酸分泌过多，并无大碍。老爷子心里的一块石头总算落了地。

同桌吃饭谁也不服谁

过了几天，雪晴一家三口和两边老人一起吃饭，地方选的是娃想去的海鲜馆。两位老爷子坐在一起，雪晴的公公大快朵颐，雪晴的老爸则说海鲜嘌呤高，筷子都不动。雪晴的老爸还不住提醒亲家：“你可悠着点，咱们这岁数，尿酸必须控制住，痛风疼起来很要命的。”雪晴的公公不以为然：“依我看，人活着不能亏了自己的嘴，吃好喝好才是硬道理……”雪晴偷偷数了数，公公光螃蟹就吃了四个，三文鱼至少吃了三盘。正当一家人坐车准备离开时，雪晴忽然听到公公发出“啊”的一声惊叫：“我的脚趾怎么这么疼……”

“亲家，你这是痛风发作了。”雪晴的老爸让小海赶紧带他爸去医院。小海前脚刚走，雪晴的老爸犹豫了一下，随后说：“闺女，咱们也去趟医院吧。亲家这一闹痛风，我也有点害怕，你带我去医院，查查我尿酸最近高不高吧……”雪晴哭笑不得。

来源：今晚报