

66岁爹爹旅游“顺便”拿了个健美冠军

什么叫晚年生活?长沙陈建平老人退休后开启“旅游+参赛”生活模式,收获双倍快乐



扫码看视频

“只要身体还能动,我就会一直练下去。”8月31日,手捧着刚刚从海南儋州赢回的健美冠军奖牌,66岁的长沙退休老人陈建平一脸笑容地表示。

从饱受胃病折磨的印刷厂职工,到站上健美赛场拿下老年组冠军,陈建平重新定义了什么叫作“晚年生活”。旅游和参赛被他巧妙结合,走到哪、比到哪,用他的话说“旅游顺便拿个奖,双倍的快乐”。

为治病开启锻炼,汗水筑牢健康“防护墙”

陈建平与健身结缘,始于一场大病。28岁那年,身为长沙印刷厂员工的陈建平突发胃穿孔住院。躺在病床上的那段日子,让他第一次真正意识到健康的分量。出院后,他做出了改变一生的决定——健身。

“那时候场地就是泥土地,只有哑铃、单杠、双杠几种简单器械,大家伙轮流着用。没有专业教练请教,训练方法只能自己一点点摸索。”陈建平回忆,最初不少工友一块锻炼,最后只剩自己一路坚守。

“就算上晚班,也尽量保证每天锻炼。”退休之后,陈建平依旧保持着雷打不动的习惯,每周锻炼四五次,每天练两个小时,每次集中练一到两个部位。健身对他来说,早就不需要“坚持”,就像吃饭睡觉一样,到点就去,自然而然地融进了每一天的日子里。

常年泡在健身房,陈建平结识了不少年轻健身爱好者,也收获了许多忘年之交。年轻人遇到健身方面的困惑,都愿意找他讨教训练技巧,他也总是倾囊相授,耐心指点。如今的陈建平没有常见老年基础病,精神和体力都超过大多数同龄人。

参赛兼顾旅游,看淡名次乐享多彩生活

2018年,58岁的陈建平萌生了站上健美赛场试一试的念头,既想检验自己多年的健身成果,也希望挑战自我。首次参赛,他拿了鼓励奖,第二次便斩获第三名,这次经历也打开了他晚年生活的新思路,开启“旅游+参赛”的生活模式。走到哪座城市旅游,便就地参加当地赛事,一举两得,既节约出行成本,又收获游玩的快乐。

靠着健身爱好者社群互通各地赛事资讯,陈建平的足迹遍布全国各地。眼下,他正计划奔赴南京,继续这场“以赛赴远方”的独特旅程。

受年龄与身体条件所限,陈建平不会像年轻人提前两三个月的漫长备赛周期,通常只用一个月完成赛前状态调整。备赛期间饮食坚持少盐少油、口味清淡,同时适度把控训练量,核心目标便是减脂脱水,雕琢出清晰的肌肉线条。数十年训练生涯里,拉伤、扭伤这类小伤偶有出现,在他看来,这是力量训练很难完全规避的情况,日常做好防护、量力而行即可。

8月29日,他前往海南旅游,并征战2026第十届世界奥赛之夜(中国区儋州站)自然健美大赛,拿下65岁以上组别冠军。“参赛是旅游的一部分,抱着游玩的心态体验过程。全国有不少同龄段的优秀健身爱好者,能不能拿到名次都无所谓。”陈建平笑着表示。

“健身的终极意义,是提升晚年生活质量。”陈建平说,就算未来身体条件不再允许参加健美比赛,锻炼也不会停止。谈及未来,他表示,“只想边走边赛,开开心心过好每一天。”

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜 通讯员 肖玉姣



陈建平刚刚从海南儋州赢回的健美冠军奖牌。



陶勇俊偶尔需要帮同事代班送外卖订单。

工装在身是骑手队长,换上参赛服是运动员

37岁的陶勇俊双向出彩,一边扛起生活,一边奔赴热爱



扫码看视频

8月24日,淘宝闪购万家丽站内,几位骑手倚在座位上休息了片刻,吹了会儿空调,又蒙头钻入大雨里。

“我来帮你处理,别耽误送单”“记得遵守刚强调的规则,注意安全”……靠里间的办公室内不时传出人声,站点队长陶勇俊坐在电脑前,线上处理订单急事,线下叮嘱年轻骑手,忙得满头大汗。“再过几天就去省残运会比赛了,我已经把本职工作交接妥当了。”这位“斜杠”骑手队长平常遇事总想在人前,这次也不例外。

遇事冷静、热心仗义,“办法总比困难多”

今年37岁的陶勇俊,先天右手不便,从益阳安化的大山里走出来,早年辗转学过油画、回村养过鸭子、在上海做过金融……2019年,经姐姐介绍,尝试过多个行业的陶勇俊回到长沙,成了一名一线外卖骑手。

“刚入行时,电动车的油门设置在右手,但是我右手不好拧,尤其是遇上雨天,油门把手受潮打滑,常常拧不动。”车开不动就送不了外卖订单,但是“办法总比困难多”,经常把这句话记在心里的陶勇俊自己动手,网购配件,把油门改装到左手,一遍遍磨合适应,终于能够自如穿梭在城市车流里。

陶勇俊说,7年骑手生涯里,有一件事他记得最清楚。那是一年中秋节,陶勇俊带着妻子和孩子在姐姐家吃饭,一名骑手打来电话,说自己在送餐路上出了交通事故。这名骑手是早年和陶勇俊一起学过油画、特地来长沙投奔的兄弟,陶勇俊右手不便,他左手不便,平日里两人常开玩笑,说“我们合起来就是一双手”。

接到电话时,小儿子也正发起高烧。陶勇俊把孩子交给家人,骑上车就往现场赶。送兄弟去医院、拍片、办住院,折腾完回到家,妻子也忍不住委屈,“孩子烧成这样你不管,跑去管别人”。陶勇俊只好耐心解释道,“家里有你,还有姐姐、姐夫帮衬,儿子

不会有大问题。但这个兄弟也是残疾人,来长沙是信任我,在这座城市只能寻求我的帮助”。

那天深夜,妻子最终理解了他,而那位兄弟骑手,也在他的忙前忙后中安稳住了院。其他骑手在外配送途中遇到麻烦事,陶勇俊经常第一时间赶赴现场帮忙协调、处理相关事宜。这份仗义,不是一时冲动,而是他性格里一贯的热忱。

新人行,商圈不熟、路线不熟,他手把手教;有人心态不稳想离职,他把人叫回来,拿站点真实跑单数据给对方看,用实实在在的收益帮人重建信心。他带教新人时最看重物流责任、客户评价,“骑手挣的都是辛苦钱,这条红线不能碰。”在他眼里,这些奔波在城市里的同行,都是需要互相搭把手的人。

是骑手队长也是征战省残运会的运动员

凭着肯吃苦不服输、踏实负责的劲头,陶勇俊从外卖骑手干到站点队长,现在除了参与管理站点事务、组织新人安全培训,偶尔也需要帮临时有事请假的骑手代班。

这份不服输的劲头,同样也藏在对运动项目的执着中。陶勇俊回忆,当时偶然听到安化县残联选拔残疾人运动员的消息,他主动报名,没想到就此开启与体育之间的缘分。

2003年,陶勇俊第一次代表益阳队站上了湖南省第六届残运会的赛场,参与了乒乓球、羽毛球项目角逐,最终在乒乓球项目上收获一枚第二名奖牌。当年一起比赛的队友高君,如今也在长沙工作,多年来一直保持联系。

高君向记者介绍:“2003年我们都代表益阳队打了乒乓球项目,成为了好朋友,后来我因为出去上学,很久没有一起参赛。”今年,陶勇俊又加练了射击,不断挑战自己,始终保持对运动的热爱。

对未来,陶勇俊没想太远。骑手行业继续做下去,乒乓球继续打下去,日子继续过下去。他说:“好好生活,不管遇到什么困难,总有解决的办法。”穿上橙色工装,他是风雨无阻、热心仗义的骑手队长;换上参赛队服,他是奋勇拼搏、挑战自我、追逐梦想的运动员。

一边扛起生活,一边奔赴热爱,这就是陶勇俊坚韧向上的人生。

■文/三湘都市报全媒体记者 叶竹 通讯员 吴紫怡 图/视频 朱帅铭