

88岁酷老头 与他的“机车轮椅”

见到谢天增老人的第一眼,记者就被震撼了。

上午10点的太保家园·郑州国际颐养社区里,一位白发老人驾驶着一辆“机车”潇洒而来,车身闪过一道银光,低音炮里流淌着怀旧老歌——音响来自轮椅上方支架上的智能手机。要不是他潇洒地来个甩尾停车,记者根本不敢相信——这竟是一辆经过爆改的电动轮椅。

这辆“机车”轮椅确实够劲——原地加速时,后轮还会微微空转。“这车真帅!”——这是谢老在社区里最常听到的问候。无论是老邻居还是新访客,都会被吸引,这位酷老头早已是社区里一道流动的风景线。



谢老正在给记者展示他的「机车轮椅」。

1

“我这车能带我去我想去的地方”

“普通轮椅太慢了,我不习惯。”谢老拍拍他的爱驾,眼中闪过一丝回忆,“很多年前,那时候老伴还在,她腿脚也不方便,需要定期去医院。买两辆轮椅费用太高,我就想着改造一辆,结实点,能带着她一起去看病。”那是他改装的第一辆轮椅,后座特意加固,能承重350斤,靠背也加了软垫,让老伴坐得更舒服。如今记者看到的这辆,已经是他升级改造的第三版了:加装了远光灯、雾灯,车头有手机充电接

口,底部藏着超大容量电瓶。

“能跑200里不充电,它现在就是我的好伙伴,对我来说比汽车都实用,能带我去我想去的地方。”谢老得意地说。

上个月,他还亲自驾着这辆宝贝轮椅,从白沙区域的太保养老社区出发,坐地铁回了趟西郊的老家,一路上引来了无数路人好奇和赞叹的目光。眼前的谢天增今年已经88岁,务农一生,却活出了别人八辈子都没有的精彩。

2

“没学过,就是喜欢琢磨”

谢老的改装之路始于多年前。当时他与老伴因年迈骨骼磨损,都需要代步工具。但购置两辆轮椅花费太高,谢老便萌生了一个大胆的想法:“不如改造一辆,两人都能用!”这个朴素而大胆的想法,坚定了他亲手为两人打造一个专属座驾的决心,一条充满创造力的改装之路也就此开启。

但事实上,这并不是他第一次“异想天开”。10多岁的时候,他拆了家里的矿石收音机,没挨打,反而搜到了“中央人民广播电台”。从此,电子管、电路设

计成了他的玩具。

“我没专业学过,就是喜欢琢磨。”谢老告诉记者,他初中毕业后没能考上高中,但所有的电路知识都是靠自学,“看见什么电器都想拆开看看。”

改装第一辆轮椅,他花了数月。先是加固后座,然后升级动力系统,加装灯光系统。最难的是提升马力。“要保证上坡有劲,遇到泥坑不趴窝,还得省电。”如今这第三版座驾,电子刹车反应灵敏,防侧翻设计让车子在急转弯时也稳如泰山。

3

“讲究老头”的人生哲学

谢天增是个“讲究人”。

采访中,他时不时调整一下帽檐角度,注意到记者在拍照,还特意整理了衣领。“形象很重要,老年人也不能邋遢。”他爽朗大笑。他研究护肤知识,知道自己最适合用什么护肤品;关注保健信息,经常会用智能手机播放些健康科普视频。“活着就要精致,谁说老年人不能讲究?”

这种“讲究”贯穿了他的一生。

年轻时,他是村里第一个自学会建筑电路设计的农民,谁家盖房都请他规划线路。为了供养几个孩子上学,他帮人写字、教学,干过好多事儿……凡事都肯钻研,能吃苦。但他从不抱怨:“吃苦才能有成绩,这是真理。”如今他住在太保养老社区,经常开着“机车”轮椅在社区里穿梭,他为人亲切随和,社区里的工作人员和其他老伙伴都特别喜欢他。

4

“简单的忙,能帮就帮”

改装轮椅出名后,不时有人来向他请教。“有人来问,简单的我可以教一教,告诉你买个啥配件,帮忙装上都可以,”谢老坦诚地说,“但整体改造的话太复杂了,需要提前规划很多条备用线路,不是三言两语能说清的。”他乐于分享知识,但也深知改装所需的综合能力和耐心并非人人具备。如今,谢天增有了新目标:研究“自动上下楼梯”技术。

“很多老人住老小区没电梯,出门买个菜都难。要是轮椅能上下楼,就真解放了。”他说他已经开始思考这个规划的可

实施性了。在这个追求“冻龄”的时代,谢天增证明了:真正的年轻,与年龄无关,与心态有关。他不仅改装了轮椅,更改写了人们对老年生活的想象——酷、拉风、有趣,可以发生在任何年龄。望着谢老远去的背影,记者突然明白——他不需要说“老有意思啦”,因为他本人就是“老有意思”这个词最生动的诠释。这位把轮椅改成“机车”的老人,这位穿着中国风服装在养老社区穿梭的时髦爷爷,这位永不停歇的发明家,真正活出了老年生活的精彩样本。

据《大河报》

71岁“硬核奶奶”的体育生活

来自安徽马鞍山的71岁孙明慧,是一名普通的退休工人,她用四年多的时间,每天坚持健身,从一名“新手”,成为一名健身“达人”,练就了一身漂亮的肌肉,大家都称她“硬核奶奶”。

“年龄只是数字,不是枷锁”的理念,在她身上有了具象化的体现。



孙明慧在健美比赛的舞台上。

在安徽马鞍山的一家健身房里,孙明慧正在专注地做着力量训练。如果不看她花白的发色,单看清晰的肌肉线条和标准稳定的动作,很难想象她已经71岁了。

孙明慧在健身房健身已经四年多了,每周至少训练五次,每次一两个小时。她说,老年人健身和年轻人健身的节奏不一样,必须按照自己的方法循序渐进。

四年前,孙明慧冒出一个想法:老年人通过训练可不可以像年轻人那样,长出健美流畅的肌肉?于是她走进健身房,决定试一试。就这样试了一个多月的时间,孙明慧就看到自己身体线条有了明显变化:肱二头肌练得鼓起来一小块,背阔肌也稍微明显一点了,这让孙明慧信心倍增。她越练越起劲儿,身体的变化也越来越明显。不知不觉,孙明慧坚持了四年多。

其实,孙明慧对健身的热爱早在30多年前就埋下了种子。1988年,中国健美运动刚刚兴起,当时的她是马鞍山钢铁公司的一名职工。一次下班路上,她偶然走进一个俱乐部,在教练的推荐下,她开始接触健美训练。

孙明慧发现,自己对健美很感兴趣,甚至后来还意外获得了当地健美比赛的女子

组冠军。由于工作繁忙,孙明慧没能继续坚持健美训练。那段短暂的青春插曲,虽未能在她身上留下肌肉记忆,但却如同种子,在她内心生长。

在健身房,孙明慧的每个动作都是自学。她会先观察别人怎么做,或者通过网络视频学习,慢慢地,她掌握了适合自己的训练要领。

2013年,在一位爱好骑行的老同学的推荐下,孙明慧开始尝试骑行。

2014年,60岁的孙明慧在一次骑行活动中,用45天时间,从黑龙江的黑瞎子岛骑行到海南三亚,全程6316公里。此后七年间,她每年都会参与一次长途骑行。直到2021年,她转向室内健身房,开始了规律的力量训练。

一些健美比赛的主办方,开始主动邀请孙明慧参赛。今年6月,71岁的孙明慧登上了健美比赛的舞台,作为年龄最大的选手,她清晰的马甲线和紧实的肌肉线条,赢得了认可,收获两个奖项。11月,她再次参加健美比赛,获得了多个奖项。

孙明慧感慨万千:“我和这么多年轻人同台很自豪,我也希望更多人看到我登台展示的自信,特别是想健身又没有勇气的

人。”在获得的比赛奖项中,孙明慧最心爱的一个奖,是“健身榜样”称号,因为她希望自己带动更多人一起运动。如今,孙明慧还被邀请在社区当起了“健身老师”,带着周围退休的老人们一起训练,她把自己对健康、美和力量的热爱和追求,传递给身边更多的人。

在马鞍山万嘉颐园社区,有一间向市民免费开放的活动室,里面摆放着一些基础的健身器械。每周一早上八点半,孙明慧都会准时来到这里。

在课堂上,孙明慧不仅会为大家示范标准动作,还会对每一位学员进行认真的指导。“只要动起来,坚持一段时间,他们绝对会看到变化。”跟着孙明慧一起做力量训练,大家都真切感受着身体的变化,自信和乐观也随之而来。

孙明慧说:“不管哪种锻炼,适合自己的就是最好的,跑步、走路、爬山、徒步、游泳……只要运动了,你的身体绝对比不运动的人要好,这是我的亲身体会。”

孙明慧身上的每一根肌肉线条仿佛都在说:“生命在于运动,什么时候开始,都不晚。”让她高兴的是,在老去的路上,已经活成自己想要的样子。

据央视报道