# 生活就是顶彩云飘动听泉水鸣溅

这样一群中老年人,经常攀登、活跃在青山绿水之中,顶一帘彩云的飘动,听几弯泉水的鸣溅,吮吸着大自然给予的新鲜空气。每一回爬山,脚步受到心灵的牵引,乘兴而来,兴尽而归。路途上印下深深浅浅的足迹,角角落落洒满了笑声、歌声。每一次爬山,不仅仅为了登顶,而是一次心灵的畅游。

□记者 施美园 应玲菲

## A 绿色出行,只为寻找健康的生活方式

健康永恒爬山队,是永城不多见的中老年登山群体之一,目前有60多位群员。每周的星期三、星期六、星期天群里都组织登山,三年来风雨无阻,从未间断,足迹几乎遍布永康、缙云、义乌、金华、东阳等地的古道、高山。

说起建群的初衷,54岁的群主朱坚勇坦言,就像群的名字一样,希望健康永恒。朱坚勇一直从事医护工作,注重健康养生,尤其是对中老年群体、三高人群的健康颇为关注。退休后,朱坚勇就开始寻找合适中老年群体的健康生活方式,多方尝试之后,觉得登山是一项利于健康又能陶冶身心的运动。

“刚开始只是跟着别人爬山,2014才建立了健康永恒爬山队。”朱坚勇说,为了能让群员们玩得更自在舒心,也为了方便合理安排活动,爬山群有很多不成文的规矩。比如,群员的年龄控制在40岁到65岁 ;比如入群者皆需志趣相投,且要有坚持的心态。

此外,群里倡导绿色出行,每每组织活动,群员大都采取城乡公交的出行方式,或者AA制拼车。他们把这种形式笑称为 :开自己的车,走自己的路,爬自己的山,大家一起快乐!

## B 这是一场成本最低、快乐最多的旅行

62岁的胡龙杰,是第一批加入爬山群的成员之一,在此之前他已经有多年的爬山习惯。每周都坚持参加爬山活动,今年截止目前已经爬了72次。

“爬山的乐趣,只有爬山人自己才知道。”胡龙杰说之所以这么喜欢爬山,不仅仅是为了锻炼身体,爬山往往会收获很多意想不到的乐趣。

一来可以一饱眼福,看山看水看花海,看新农村新风貌,尤其现在美丽乡村建设紧锣密鼓,走到哪里都有好景色。二来可以一饱鼻福,山中、古道的空气最是清新。三来可以一饱口福,每次活动都可以吃到农家菜,野菜,无公害农产品,味道原滋原味。并且群成员很多是医务工作者,到了山间野外,经常可以看到很多中草药,大伙儿一边爬山还可以一边学习到很多新知识。

“我经常会和爱人一起去爬山,就好比是跟爱人一起旅行。”朱坚勇则把爬山当成是一场成本最低,快乐最多的旅行。

## C 心情好,一路皆风景

在健康永恒爬山队的群相册里,有一张大雪纷飞大背景下的集体照,这是2016年1月23日,爬山群的成员在武义马岭古道拍摄的,那天正是爬山群的举办年会的日子,而年会的形式就是爬山。

“那天气温零下11度,雪下得很大,积雪足足有20公分。但是一点也没有影响群员们的热情,反而一望无际的雪景,给大家意外的惊喜,一路走一路拍、一路玩,到处都是风景。我们这样的年会是不是很有特色,也很随性 ?”说起那天的情形,63岁群员赵勇依旧兴奋不已。

赵勇说他最喜欢健康永恒爬山队的一点,就是玩得随心自在。在这里大家都是熟悉的朋友,都志趣相投,都遵守群规,而且大家都不是单单为了爬山而爬山,更多的是为了享受生活,享受那份闲情逸致。所以每次爬山,大家都不是拼速度,拼目的地,而是边走边聊,边欣赏沿途的风景。

每次爬山,群员都会拍很多的照片,其中集体照的必拍的。“集体照事把大家的经历留存下来,哪怕将来也可以翻翻这些美好的回忆,想想自己曾经到过哪里,和谁去的。”朱坚勇说,现在的群已经是群员相互分享的平台,不仅让大家的亲情友情同学情更加融洽,也展示了我们这一群人的生活态度。“我们不拘泥于爬的是什么山,我们在乎的是我们一群人一起在路上,享受生活,看风景 ”。

正所谓,心情好,一路皆风景。