

本期家字题写者：凌丰收 职业：保管员
感言：家就是妈，妈就是家，说是回家，其实是找妈妈。



登上5396米的哈巴雪山，上台客串演戏，资助孩子学习 64岁的李潇湘：一身满满的正能量



前段时间我在经济开发区长恬村演戏，演了三天四夜，9号我还要跟着剧团去下里溪村，上台客串角色。初见李潇湘时，她一头乌发、步履矫健，丝毫看不出是一个已经64岁的人。我现在整天跟年轻人玩在一起，登山、徒步，有时还要去跑马拉松，跟他们一点代沟都没有，觉得自己越活越年轻了。

记者 陈凯璐

偶然的一个机会，让她爱上了户外运动

李潇湘是我市前仓镇人，年轻时嫁到了福建。后来，李潇湘的女儿又嫁回了永康。2007年，李潇湘随女儿回到永康，在女儿开的店里帮忙。刚回永康时，我一个朋友都没有。李潇湘说，阔别多年的家乡对当时的她来说，格外的陌生。为此，她常常跟女儿争吵，埋怨她带自己回来。

李潇湘的女儿喜欢户外运动，为了排解妈妈的孤单，她知道妈妈喜欢跳舞，便将妈妈拉进了一个户外运动群。平时整天闷在店里的李潇湘也想出去走一走，就在群里报名参加了历山露营的活动。以前认为野外露营是一件很简单的事，没想到群里的人那么专业，每个人都带了很多专业装备，很多东西我见都没见过。李潇湘说，这次历山露营，她认识了很多户外运

动的达人，仿佛给生活打开一扇新的大门。

从那次活动之后，李潇湘每周都要跟着大家爬两次山，龙泉、丽水等地都留下了他们的足迹。除了周边县市，我还到过四川的贡嘎雪山、四姑娘山，还分别在新疆和尼泊尔那边的珠峰脚下徒步，今年6月还登上了海拔5396米的哈巴雪山。李潇湘说。

每次出去，李潇湘往往是团队中年龄最大的人，同伴担心她的身体是不是受得了，但奇怪的是，就连在海拔4000多米高地方，她都没有高原反应，反倒是同行的年轻人身体出现了状况，她还要照顾他们。李潇湘说：我很享受在外旅游的过程，每次出去都有不一样的感觉，跟年轻人在一起，感觉自己也变得越来越年轻了。

喜欢唱戏的她，加入了送戏下乡的队伍

几年前，李潇湘和朋友开着车去龙泉爬山，路上放起一首戏曲，李潇湘便跟着唱了起来。同行的一位朋友恰好是一名戏迷，她见李潇湘喜欢唱戏而且唱得也不错，便将她拉进了一个戏迷群。

有一天，有人在戏迷群里找临时演员跑龙套，李潇湘便自告奋勇报名参加。我记得很清楚，那次是去石柱的一个村里表演，当时让我演了一个男兵。因为从来没有上台表演过，李

潇湘全程都小心翼翼地跟在其他男兵后面。

这一次后，李潇湘就经常跟着演出团队送戏下乡。我是业余的，现在一般演的都是没有台词的宫女。李潇湘说，虽然没有台词，但每次她都会精心准备，化妆、步伐、手势，每个细节都是一练再练。其实演戏挺累的，一场戏下来需要三个多小时，演出结束后回家经常是后半夜了。正因为喜欢，演戏再累也不怕，李潇湘累并快乐着。

要一直走下去，看遍祖国的大好河山

回永康后的生活，我认为人生的转折点，以前我从没想过会在珠峰脚下徒步，登上海拔5000多米的雪山，60多岁了还去跑马拉松。在永康的这十年，朋友带给我的快乐是无法用言语来形容的。李潇湘说，正是因为认识了这么多热心的朋友，将她的心态从一开始满腹抱怨变成乐观开朗。为了帮助更多的人，用自己的力量带给别人更多的正能量，李潇湘又投身于公益事业，加入阳光爱心社成为了一名志愿者。

几年来，热心公益的她开过顺风车，参加过不少公益活动，还资助了一

名孩子从小学4年级到初中毕业的全部学费。做好事让我觉得特别开心。李潇湘说。

2012年，李潇湘还报名参加了杭州半程马拉松比赛。很多事情都是要勇敢地尝试的，不去试怎么知道可不可以呢。她说，每次运动完，睡眠质量就特别好，常常和年轻人在一起玩，心态就会越来越年轻。

今年春节我打算到大草原过，只要我还走得动，我就要一直走下去。李潇湘和女儿约定，在有生之年要看遍祖国的大好河山。



希望妈妈身体永远健康，每天都开开心心的。

大女儿 徐嫦雪

妈妈以前帮我看店，现在我很支持她能到处去走走，享受属于自己的生活。希望她出去要注意安全，健健康康地出门，平平安安地回家。

小女儿 徐嫦君

你的身体素质和心态都很好，60多岁的人跟三四十多岁在一起玩，没有一点代沟。希望你永远保持这么年轻的心态，和我们一直玩下去，

驴友 化龙

《家园》是一个分享平台，是平凡人、平凡家庭、平凡群体当主角的版面，人人都可以出现在报纸上，欢迎大家来说说自己家的喜事、开心事，刊头的家字也等着你来题写。请你写下家字后，和自己的感言、照片、姓名以及职业，投稿至邮箱：598974431@qq.com。新闻热线：18758931656、87138758。