

平均年龄近70岁

这群“骑行侠”从宁波骑向全国



宁波市中老年骑游总队成员在三江口骑行。

北上北京、漠河，南下广西、海南，西至新疆、西藏……在宁波，有这样一支活力满满的中老年骑游总队。成员中年龄最大的82岁，最小的52岁，平均年龄近70岁。成立13年，他们不仅骑遍了宁波的大街小巷，足迹更是遍及全国。虽是中老年团队，但穿着骑行服、戴着头盔和护目镜的他们，显得年轻又有活力。

1 平均年龄近70岁

“我今年77岁!”“我68岁!”“他73岁!”……近日，在三江口，记者见到了这群“骑行侠”，大家热情地介绍着自己。“骑行让我们身体好、心态好，生活也更精彩，不管是老年人还是年轻人，都很羡慕我们呢!”大家一边说一边爽朗地笑着。

他们的骑行之旅始于2011年。今年77岁的王供良是“元老”，“退休之后，为了锻炼身体，我就找了些志同道合的老伙伴组队。”王供良说，为了能让更多人参与进来，他将队伍定位为中老年骑行队，“这样一来，很多上班族也可以来骑。”

队伍刚成立，挑战的难度不小。王供良组队骑山，四明山、江郎山、三清山……每次一骑就是100多公里。渐渐地，队伍越来越庞大，成立第一年，就有80多个成员。

队伍越壮大也就越专业。王供良告诉记者，他们外出活动时，会根据骑行目的地、骑行时间等因素，将队伍分为四个小分队，一、二分队是高强度骑行，目的地主要是山里，通常骑行约100公里；三、四分队是休闲骑，目的地主要为宁波附近的乡村，通常骑行五六十公里。

活动时，每个成员可以根据各

自情况，选择参加不同的小分队。每次出发前，群里会提前发布出行通知和安全注意事项，成员们在群里报名并在指定地点集合，然后一起出发。

王供良说，每次组织外出骑行，都会安排领队、安全监督员，“大家在互相帮助中携手前行”。

如今，中老年骑游总队已有100多名成员，他们中年龄最大的82岁，最小的52岁，平均年龄将近70岁。钟信荣是目前队伍的总队长，他说，每次活动，队伍都以安全为中心，希望大家都可以健康、安全地享受骑行。

2 从宁波骑向全国

对于骑行爱好者来说，骑着自行车看祖国的大好山河，是他们的梦想。这支中老年骑游总队做到了。

今年4月18日，78岁的施尽忠和66岁的谢兴良组织了8人小队，从宁波骑往新疆独库公路，“骑了整整2个月，总行程5000公里，有3个人坚持到了最后。”施尽忠说，让他印象深刻的是在无人区路段，荒无人烟，骑累了，大家就在桥洞下搭帐篷

休息；饿了，就吃随身带的干粮；下雨了，披上雨衣继续骑……

“一路上，有不少三四十公里的长坡，我们有队员骑得关节痛，只能原地休息，然后再启程，最后都坚持到了终点。”谢兴良回忆起那次行程时，依然很激动，他说，累是肯定的，但能以此“丈量”祖国大地，感受大自然的鬼斧神工，很值得。

68岁的陈永椿从成都出发骑到过拉萨。他说那次最大的挑战就是高原反应，“哪怕在平地骑行，也像是在向上骑陡坡。”慢慢适应，慢慢调整，最终陈永椿和队员们完成了挑战，“路程虽然艰辛，但是景色真的太美，一切都值得!”

73岁的杨国富南下去过海南、广西等地，“我们11个骑友历时21天，从桂林至阳朔、南宁、北海、湛江、珠海、佛山、广州，骑行了1000多公里。一路上看美景、品美食，累并快乐着!”

队伍中还有不少女队员，她们巾帼不让须眉。方丽珍今年63岁，在东南亚、欧洲14个国家留下了足迹，“每到一个地方，我都为自己感到骄傲。每一次的挑战和突破，也让我变得更加坚强。”她说。

据悉，目前在中老年骑游总队中，有四分之一的成员骑向了全国。

记者 王悦宁



陈永椿从成都骑行到拉萨。施尽忠、谢兴良等人在新疆独库公路。



女队员方丽珍骑车到漠河。

捐献165毫升
“生命种子”

他为陌生患儿
送去生的希望

“愿你未来的每一天都充满阳光和欢笑……”昨日，在宁波市造血干细胞爱心采集室，经过2个多小时的造血干细胞采集，35岁的邱方杰将“生命种子”捐献给了一名3岁的罕见病患儿，并亲手写了一张贺卡，送上最真挚的祝福。邱方杰也因此成为宁波市第178例、浙江省第1089例造血干细胞捐献者。

今年5月的一天，慈溪市自然资源规划局公职人员邱方杰接到来自慈溪市红十字会工作人员的电话，他被告知与一名患儿初配成功。一时间邱方杰还没反应过来，因为此时距离他加入中华骨髓库，已经过去了16年。

2008年，邱方杰还是浙江大学一名在校学生。在一次学校组织的献血活动中，他了解到有关捐献造血干细胞的内容，立即进行了登记。“没想到这么多年过去了，竟然还能配上，真的很意外。”

在电话里，邱方杰一口答应了工作人员。一直到完成高分辨采样和捐前体检，确认配型成功后，他才告诉父母和妻子。“说实话，我一开始确实有些犹豫，担心对孩子的身体有影响。但我们一起查了资料，对造血干细胞捐献有了全面的了解，全家人就很支持他的决定。”邱方杰的母亲告诉记者。

在等待捐献的这段时间里，邱方杰保持着以往锻炼的习惯，以更好的身体素质迎接这场“生命接力”。特别是得知受捐者是一名年仅3岁的儿童时，身为父亲的他十分揪心。“不敢相信孩子一路走来吃了多少苦，家长也一定承受着难以想象的压力。能以这样的方式帮助到他们，也是一种缘分。”

据了解，邱方杰有过8年的从警经历，出警救人是常有的事。每年夏天，他都会接到小孩溺水的警情，但往往被发现时为时已晚，家长懊悔痛哭的场景让他印象深刻。“没想到换了工作岗位还能有机会救人，我肯定全力以赴。”

8月15日起，邱方杰在宁波大学附属第一医院注射了5天动员剂，于昨天上午9点开始捐献造血干细胞。经过两个多小时的采集，邱方杰成功捐献了165毫升造血干细胞混悬液。他在手写的贺卡中这样鼓励那个素不相识的孩子：“请你相信，你不是一个人在战斗，你的家长、亲人和医护人员都会陪伴在你身边，陪你战胜病魔，开启崭新的人生。”

就在捐献完成之时，他收到了受捐者家长的来信。“感谢您的无私奉献，让一位3岁小朋友的人生就此发生转变，更让一个三口之家重拾直面生活的希望和信心……”

记者 陆麒雯
实习生 巫江涛 通讯员 殷建国