

凭单车战花甲

□ 唐铭国新



趁闲屡访山川秀，花甲人生恋踏车。引伴呼朋尤合醉，峰巅湖畔品茶。

有晴无雨、既阴微风的周末，只要说我去踩脚踏车了，一准没错。对于骑行单车的热爱，简直深入骨髓，这是我业余人生的真实写照。

平时休息日，我常参与同事组织的骑行队活动，煞是开心。骑行也大多在 17 码左右均速悠闲游移。是的，整日的外出行动，年轻的队员们抢先候点休息，其实兼带等齐我们这些年老体弱的队友，再一起进行下一步的运动。我想，习惯如此，退休后打发时日就难啦，别队的队员大概没有这么好耐心等人；除非单枪匹马外出探路线。为了能够跨出一直被照顾的队伍去参与别队的活动，我觉得自己有必要提速。

虚岁 61 岁，我已开启花甲年纪后的第一春。遥想当年刚骑行到大店口梅岭关口时，车也差劲些，哼哧哼哧终于快到岭顶，竟踩动不了链条，唯有下车来推拉上坡。到如今，十余年运作下来，经了历练，脚生了劲，车也上了档次，陡峭漫长的梅岭已然“没”岭，略微加速，便可顺利登顶，并极速下坡。

这临近退休最后几个月内，每日工作比较清闲，本来完全可以悠闲地坐车去单位上班。不过，有设定好的骑行目标，有锻炼境界须追求，我还是决定骑单车飞来飞去，乐此不疲。

平日里，我一直徘徊于 17 码左右的均速，突破也难。某日起决定狠一狠心，果断地对自己动起真格。几日后，均速终于接近 20 码。从洋安家里到单位寿昌有 22 公里，一般需要一小时一刻钟有余。一周七天练下来，压缩到一小时零五分钟左右，均速在 20 码以上。心中有远方，精神有支柱，我就一直在努力着。

尚是知天命年岁时，医生告诉我，慢性支气管炎不根除，老来要受苦，锻炼最好形式是游泳或跑步。我考虑：游泳，新安江里水太冷，身体吃不消；跑步于我这个扁平足人士而言，没动几下步子，脚掌底部会抽筋，也不合适……后来偶然尝试骑行单车，才自觉找到了“真爱”，于是，我开始朝这个运动方向发展。单车已经换到第四茬，我却还是不惜本钱投入。人生后半场，身体最要紧。在约不到伴活动的节假日，我单独一人也会绕洋溪、下涯、梅城、大洋、三河、芝堰、新叶、寿昌与新安江的路线骑行。无人聊天，我也自得其乐，消磨掉时间即可。风花雪雨，我欣赏，有雨披作对付。一个人伶仃向壁踏，默默于郊野，其情不是凄惨，而是孤独，我认定追求寂寞也是一种享受。其实，外出活动最好有伴，肯定会有照应些。正因如此，我仍然崇尚提速。

某日咬紧牙关拼命骑，就是下坡也猛烈蹬，同样的到单位的时间尽量接近一个小时，均速 21.59 码，创造了个人新纪录。高兴之余，我还保留了轨迹图纪念。次日早上，路上车子相对较少，为解决出汗的问题，我准备了更换的衣服，连上坡也不另调轻松档位而继续保持下坡的极速档位。接近 22 公里行程，我又创造了 21.95 码均速的好成绩。但这也到了个人骑速的天花板附近，谋求突破，很艰难，从 21.59 到 21.95，使出娘胎里带来的力气蹬踏，才提高了 0.36 码。人争一口气，佛争一炷香，我还得继续努力。又一日，我破掉了一次气用一周的规矩，才两三天，就继续给轮胎打更足的气，还给链条抹油，又一路超越了无数辆低速电动自行车，除必要的转捩点外不下车，时间提速到 1 小时之内，骑出了 22.15 码的均速。虽与年轻队友的 25 码以上均速之间差距还挺大，

却是属于我个人最快平均速度的纪录。于是，我将此好消息发至骑行群里昭而告知，大家纷纷点赞。奥运与亚运赛场上，勇士们追求更快、更高和更强目标，体现了自强不息的竞技精神。我比不上别人，我可以在自己基础上去拔高，这也是一种竞赛。凭单车战花甲，也就是追求人生更高境界。只要让自己每每有点滴进步，就算活出了人生的精彩。

20 余公里疾速骑行，无须休息，可以 1 小时一气呵成。我想，放一般车队去参与活动，均可以胜任了。一味追求快，于老年人也不是太妥当。维持住这样的速度，我可以凭单车换取来下半场美满人生。是的，追求路途越来越远，谋求的速度越来越快。人生要永葆青春，就得不断去突破个人的极限。支气管炎症状早已全无，一日奔袭一百五十公里长途，尚不觉劳累，也因此，我一直爱好骑行，有事没事总瞅机去策车遛弯一两圈。眼下，因骑行，我将花甲年龄活成不惑年岁的生命，我已十分满足。

说起来自己都不信，后来的某日，我因事要赶单位里去交急用材料，时间也紧，汽车没开，唯有踩踏单车赶路。那天我似乎受到了特别的照拂，一路绿灯畅行无阻，下坡自是快速，平路也矫健，就是上坡都感觉没有舒缓下来的迹象。大汗淋漓的我花 47 分钟赶 18 公里路程，于 11 点 14 分在工作人员用中餐前赶到，时速竟达到 22.97 码。挑战极限，勇斗极限，都是比较抽象的话语，有志者却可以当做理想去奔赴。我想，这回确实是被限制的时间给压榨出来了新速度。于重度压力下，什么花甲年的老眼昏花现象，一时间烟消云散，遁迹于无形。未来时日，是否还会有什么动力可以达到更高的个人极限速率，我拭目以待！



弘扬文明新风，建设美好家园

