

“健身达人”姚海滨边运动边记录岛城山海风光 他已带领团队走过了170多个岛

□记者 高阳

8月9日晚，一场突如其来的雷阵雨打乱了“日照枫林”户外健身俱乐部每周三晚上的骑行活动，尽管因为大雨队员们未能到场，但组织者姚海滨依旧按时到达，并在一旁静静等雨势变小，随后照常开始骑行。

雨后的海风带来丝丝清凉，一边骑行，姚海滨一边将新城海岸线的夜景尽收眼底。他拿出自己的运动记录，7月份，骑行20次，里程为905.32公里。“我组织骑行活动，是希望用这样的方式为亚运添彩，带动更多人加入到运动健身的队伍中来。”姚海滨说。



“徒步行”开启健身之旅

姚海滨的健身故事要从2014年的一次公益献血活动说起。献血前，医务人员告诉姚海滨，由于他的身体出现了“三高”问题，不能参加献血。这让姚海滨意识到，身体正在向他敲响警钟。

“因为当时不怎么运动，饮食不规律，导致免疫力较低，也很容易生病。”姚海滨说，一次偶然的机会，他与朋友一起参加了在浙江台州“南黄古道”举行的徒步行活动，一路的草木芬芳，让他感觉身心放松。

“在徒步中亲近大自然，我感觉身体在迸发出源源不断的活力。”姚海滨说，徒步行活动给了他灵感，舟山的山不高，且沿途植被茂盛，风景优美，很适合业余爱好者开展登山运动，如桃花岛的南部渔村古道、定海的东海云廊，都是很适合登山爱好者运动打卡。

此后，他便组织成立了一个名为“日照枫林”的户外健身俱乐部，每年带领团队开展活动50次以上，参加活动人员累计2000人次。经过两年的户外运动和锻炼，他的身体也恢复了健康。

骑行、跑马拉松 不断挑战自己

姚海滨的健身远不止徒步一项，他不断挑战自己，并学习掌握新的健身方式。

2020年，姚海滨在俱乐部“大神”的带动下，报名参加2020年舟山群岛马拉松比赛，并顺利跑完全程，随后，他还参加了台州举办的马拉松比赛。但由于后续练习时争强好胜独自“黑练”，导致韧带拉伤，休养了7个多月。姚海滨笑称：“黑练不可取，一定要科学训练。”

也是在休养期间，他把目光放到了骑行上。2022年，姚海滨买了一辆骑行专用自行车，开始组织俱乐部成员每周夜骑。他说：“我们现在是每周一三六晚上组织骑行活动，每次十多人参与。我还严格要求大家打卡，激励他们坚持锻炼。”

在掌握了骑行方法后，姚海滨就爱上了骑行这项运动，他曾经从朱家尖出发，一路向西，骑行至马目，用时6个小时左右；他也曾带队到定海大猫岛、东岬岛、摘箬山岛开

展跳岛骑行活动。从姚海滨的运动记录里可以看到，今年的六七月份，他的骑行里程都超过了900公里。

尽管骑行了很多地方，姚海滨说，他还是最喜欢桃花岛，“桃花岛的风景怡人，今年本来打算参加桃花岛的骑行比赛，赛前一周还带队进行路线熟悉，但是比赛前由于大雾影响了出行，赛后，我还是带着团队去桃花岛骑行了，就按照比赛的路线和规则，大家都在两小时内完成比赛，弥补了遗憾。”

带领俱乐部科学训练

尽管曾经因为“黑练”导致受伤，姚海滨在平常的训练中还是非常注重科学训练。作为朱家尖小学的一名体育教师，他以自身行动向学生们传达着对体育的热爱。他一直教导学生们，体育运动贵在坚持，认真对待每一次训练，才能不断强健体魄，超越自我。

姚海滨还凭自身教学经验，研究出了一套循序渐进的登山方法，鼓励队员们在登山前先把身体素质练上去。同时，他还在队内设置了登山指标，参与活动的队员需要达到一定水准，才能跟随队伍出去，在保障安全的同时，也提高了队员们的健身积极性。

每次登山活动开始前，姚海滨都会提前筛选出风景好又具有一定运动强度的登山路线，并提前走一遍山路。“我自己先把登山线路熟悉了，这样组织活动心里也有底。”姚海滨说。

根据队员们的水平，登山队伍中定有“前锋”和“收尾”队员，在队伍中间的则有辅助队员，随时观察队伍行进情况。“我们把体质较弱的人排在队伍前面，这样队伍在行进过程中，就不会拉开太大距离。”出发前，姚海滨会为每位队员考虑周全。他说，他希望让参与登山活动的队员们都能乐在其中，享受运动，爱上运动。

希望在60岁前 走过200多个岛屿

姚海滨从2010年开始就有了一个愿望，那就是在60岁前走过200多个岛屿。而有这个想法时，他已经走了100多个岛屿。他说：“2010年以前，我爱好海钓，已经走了100多个岛屿了。但当时不是有意识地去欣赏岛屿美景，有一次海钓时，我突然

意识到，我已经走了这么多小岛，为什么不探索更多景色呢，所以定下了要走200多个岛屿的目标。”

此后，节假日、周末、寒暑假，一遇到合适的机会，姚海滨就会邀上三五好友或者带上团队几十人一起去探索小岛。打开手机地图，很多没有地名标注的小岛或者礁石，姚海滨都能叫得上名字，“好多小岛只有当地渔民知道。”

姚海滨探索一座小岛的方式往往是租一条快艇，先乘坐快艇在海上绕海岛一圈，欣赏整个小岛的外形，再带队登山，趁着潮落沿着海岸线在海岛上绕岛一周，最后用手机记录下岛上的山海风光。

每次打卡结束，姚海滨都会将照片按照时间、岛屿名称命名，储存在电脑中。姚海滨告诉记者，目前已经带领团队走了170多个岛屿。“我计划今年下半年去走六横周边的十几个小岛，如果顺利的话，我的目标很快就能实现了。”姚海滨笑着说。

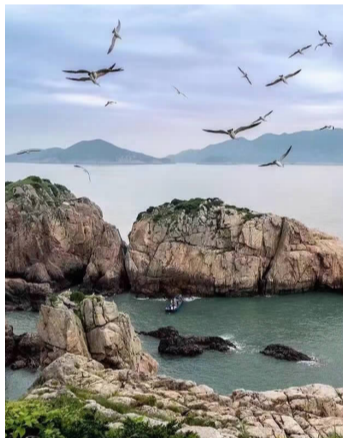
热心公益 累计筹集善款6万多元

几年间，“日照枫林”户外健身俱乐部从最开始的几个人，发展到如今的200多人。姚海滨带领团队勇攀舟山十大高峰，徒步丈量了全市各条绿道古道，在健身中陶冶情操。不仅如此，他还热心公益，发动登山队友的力量，为弱势群体筹集善款累计6万多元。

姚海滨说，第一次进行公益捐助是在几年前，偶然看到《汪大姐来了》栏目在为葫芦岛的老人筹集善款，团队里的成员都表示想尽一份力，他就联系市小百花越剧团，一起下乡送慰问。第一次做公益，“日照枫林”户外健身俱乐部筹集善款2万余元，买了各种生活物资、医疗用品送到岛上。

此后，每每看到公益捐助信息，姚海滨和团队商量后就会捐上三五千。有时到有人居住的小岛，比如大猫岛，姚海滨和队员们还会准备慰问节目，为老人表演唱歌跳舞，并随时准备现金，购买岛上农特产品，“有一次在大猫岛，我们买了上千斤土豆，帮农户解决销售难题。”

这些年，姚海滨最大的愿望就是，能有更多市民加入到健身队伍当中，享受运动带来的快乐，领略运动过程中看到的山海风光。



记录统计				
年度统计				
次数	得分	里程km	排名	
82	11745	3748.08	9510	
月度统计				
8月	次数	得分	里程km	用时
	3	302	110.6	4h35'
7月	次数	得分	里程km	用时
	20	2647	905.32	38h53'
6月	次数	得分	里程km	用时
	18	2885	914.64	38h01'
5月	次数	得分	里程km	用时
	15	2577	711.12	33h39'
4月	次数	得分	里程km	用时