

人生不设限，展现“她力量” 能上山会下海，这位户外达人的退休生活不简单

□记者 姚舜妤



在很多人眼中，退休意味着放慢脚步、安享清闲，可57岁的金伟，却把退休生活过成了年轻人都羡慕的活力模样。作为舟山市健身气功协会副会长，她的才艺不止运动，更是“动静皆宜”——打太极、吹陶笛、骑行、游泳样样精通。前阵子，刚退休不久的她奔赴马尔代夫，不仅参加了国际开放水域游泳赛事，还在鲨鱼湾第一次体验浮潜，与护士鲨近距离亲密互动，用勇气解锁了人生新体验……

从办公室里的上班族，到活力满满的户外达人，金伟用自己的生活方式，打破了人们对退休生活的固有认知——人生不设限，无论什么时候，都能活出属于自己的精彩。

一场与鲨鱼的“亲密接触”

今年4月6日，金伟和队友们出发去了马尔代夫。此行有一个特别的“任务”——参加一场公开水域游泳比赛，两公里的海上马拉松。这是她第一次在异国的大海里比赛，“在海里游马拉松感觉特别不同，过程中游着游着就偏了方向，难以找见浮标，两公里实际游了两千四五百米。”过程虽有迷茫和焦急，但稳住节奏、渐渐沉下来的心和不错的成绩给这场大胆的挑战画上了一个完美的句号。

更让她印象深刻的，是第二天的鲨鱼湾浮潜。出发前一天晚上，团队里有人刷到一条视频：一个姑娘被护士鲨咬伤了胳膊。“当时大家心里都发毛。”金伟说。

第二天到了鲨鱼湾，快艇停在指定海域，工作人员往水里抛撒诱饵，成群的护士鲨聚集过来。大家虽然都会游泳，但在浮潜面前都是新手小白，金伟的队友们一个个下水，有人刚下去就放弃了——呼吸管不会用，眼睛进了海水受不了；也有人因为穿的泳衣与平时的比重相差甚远，下水后无法自如行动，也上了岸。

金伟观察了一会儿之后下水，却没有打安全牌，在较远处欣赏鲨鱼，而是直接游到了鲨鱼群中，“鲨鱼就从你身边游过去，甚至粗糙的皮肤会蹭过你的腿，那一下还真有些心里发毛。”她回忆说。不过很快金伟就沉浸在了水下的美景中，恣意游动起来，直到教练示意她把手臂收好，不要乱动，否则鲨鱼会以为是食物，她才老老实实照着做。

这趟浮潜，有人坚持，也有人放弃，金伟是坚持下来的一个。她说自己胆子不算大，但喜欢观察、喜欢琢磨，“我做事情不冒进，但愿意探索。”

“宅女”变身户外达人

如果时光倒流三十年，你大概看不到这样一个金伟。

“我年轻时不喜欢出门，怀孕的时候去散步都不愿意，就喜欢待在家里看书。”她说，当时她的房间里全是书，每年给自己定的目标是要看多少本书、写多少笔记，是名副其实的“读书达人”。

变化是怎么发生的？她自己也不太说得清，“就像突然打通了任督二脉一样。”

最初是爬山。金伟跟着徒步队伍爬舟山的山，几乎把周边小岛都爬了个遍。后来去西藏阿里，平均海拔4500米的地区，徒步冈仁波齐峰，58公里的转山路线，最高点海拔5600米。

那次金伟一行六个人，两天一夜。第一天晚上，他们到了休息点，向导说得很清楚：现在撤退还来得及叫车，一旦翻过垭口，叫天天不灵，叫地地不应，一切后果自负。

“当时大家嘴上不说，心里都在打鼓。”第二天凌晨4点半起床，两个队友已经走不动了——一个常跑马拉松的大哥出现高反，坐了一整夜没睡；另一个女队员也几乎迈不开步。金伟把自己的行李背好，又把那位大哥的行李接过来，一对一结对往前走。

最后15公里是平路，却是最难熬的一段。“你以为要到了，转一个弯又是一条路，



▲骑行中的金伟

◀金伟在马尔代夫鲨鱼湾体验浮潜



独库公路终点站留影

再转一个弯又是一条，永远不知道尽头在哪里。”她的意识开始恍惚，走着走着就会偏到路边，队友在身后不断喊“姐姐靠边”，她才意识到自己已经走到了悬崖边上。

“那种感觉，跟我在马尔代夫游泳时一模一样。一片蓝色，一望无际，看不到浮标，看不到终点。你心里如果没有希望，真的撑不住。”

后来金伟的膝盖慢慢吃不消了，医生建议她骑车。2023年，她跟着骑行队伍去了新疆独库公路——那条每年只开放小半年的景观大道，五天骑完，最长的一天骑了150公里。2024年，她又从北到南穿越整个山西省，一路经过乔家大院、王家大院，晚上用陶笛吹一曲《晋城往事》。

她说这些经历给她最大的感悟就是：目标要小，盯住眼前。“爬山不要总看山顶，就看脚下的路；骑车不要总想终点，就看车轮前一厘米的路面。”

学自由泳，她是认真的

金伟的自由泳，是前年才开始认真学的。55岁，从头打磨一项新技能。

她不刷抖音，但每天晚上刷自由泳教学视频。这个月练高肘移臂，下个月练打腿，再下个月练双侧呼吸。每一个动作都分解开来，反复打磨。游的时候让队友帮忙拍视频，不是为了发朋友圈好看，而是逐帧对照哪里不标准。

“跟我探讨的人到最后都被我‘烦死’了，吐槽说随便游游就成了，那么较真干什么。”她笑着说。

这种较真的劲头，在她身上处处可见。自学陶笛，零基础练吐气，随着技术的精进，用的陶笛也从一开始的几百块一个，“升级”到现在的定制款。今年她给自己定了要攻克的目标——学会用陶笛吹二胡名曲《赛马》。“花钱培训大约四个月能学会，我纯自学，慢慢来，一年为期。”

太极拳更是如此。金伟的师父是舟山武术协会的老会长，要求很严。“一个动作领会不了的时候，真的蛮崩溃的。”她从来不先去看视频，因为视频“太杂”，而是先听师父讲，自己回去练，再去找师父复盘，一遍一遍打磨。去年浙江省第五届体育运动会，她获得太极拳杨式传统套路第一名。“要么不学，学就要学进去。”她说。

退休了，时间反而不够用

金伟今年刚退休，退休后最常说的一句话是：“我的时间不够用。”

她每天的日程都排得满满当当：早上起来先静坐半小时，然后去露台晒背，之后去打太极，休息的时间则属于陶笛，一吹一个多小时。中午去游泳，晚上有时候骑车，有时候练健身气功，有时候跟先生一起练练飞镖。

金伟的退休生活，之所以能过得如此充实精彩，离不开她通透的生活哲学。在她看来，退休是新的起点，不必被“就该清闲”“该含饴弄孙”的固有观念束缚，活出自己的节奏，才是最重要的。

她偏爱一个人的运动，游泳时她享受独处的时光；骑行时，她埋头向前，感受风的流动；打太极时，她也更愿意一个人琢磨动作，感受气的流转。“我看开开朗外向，其实很内向，不喜欢无效社交，独处的时候，我能真正感受到内心的平静。”正如她的微信名“拈花一笑”的深层含义，只跟同频的人共振，彼此默契，心意相通。

57岁，人生才刚开场，她的精彩，还在路上，还在脚下。 照片由受访者提供