大运会进入倒计时100天，成都在期待着一场青春的盛会。大运会不仅是一场全球赛事，更是一场人民的盛会。这样的期待让充满活力、热爱运动的成都人感受到了一种跃跃欲试“动起来”的节日氛围。

成都人向来热爱运动、爱耍会耍。本版今起聚焦成都人当中那些你想都想不到的酷玩耍法。第一期“酷玩耍法”，挑战你对年龄的设限，关注被称为“中国最年长钢管运动者”、年近78岁的戴大丽，她曾是书店一名普通员工，她说，“我享受在空中飞舞的感觉”；还有一位耍无人机航拍的时尚奶奶黄雪筠，她曾是一名打字员，她说，“我喜欢从高空俯瞰大地”。

永远追逐梦想，永远挑战自我，“飞扬”，不仅是“青春”的代名词，也是打开人生另一面的勇敢。

戴大丽参加央视四套“乐活中国”表演现场

77岁，中国最年长钢管运动者

我享受在空中飞舞的感觉

每次观看戴大丽的表演，总能令人心神旌荡，对生命充满信念和力量。

戴大丽说，年龄“对我来说就是个数字而已。我自己还很年轻，我享受在空中飞舞的感觉。”

戴大丽是钢管运动的爱好者，钢管运动让她实现逆生长，每次表演总能赢得满堂喝彩。

在北京举办的第二届中国钢管运动锦标赛上，比赛最后的压轴表演属于戴大丽。伴随舒缓悠长的音乐，戴大丽在钢管上翩翩起舞。她体态轻盈，浑似漫步太空，用力不露痕迹，地心引力似乎对她不起作用。

比赛现场，包括日本、韩国选手在内的上百名专业人士，一边欣赏戴大丽的表演，一边赞叹。他们在赞叹戴大丽演绎的生命奇迹。

无条件的热爱，是她战胜衰老的秘密。

为此，她可以每周和小伙子、小姑娘们一样训练三次，每次至少两个小时。

为此，她可以忍受浑身的跌伤，青一块，紫一块。

为此，她可以自费去参加表演，不求名利。

热爱体育运动，让一个平凡的成都退休职工创造出奇迹。 **据新华社**

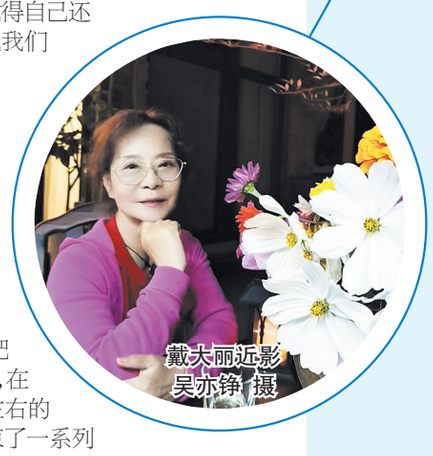
直播钢管运动 粉丝逾9万

“戴姐姐这个横劈太到位了，真漂亮！”“戴姐姐在钢管上就像换了一个人，充满了力与柔的美感！”“戴姐姐真的已经77岁了吗？我不敢相信。”……这些都是粉丝们打出的评论。

每天上午十点半到中午十二点，这是戴大丽抖音直播间开启的时段，从2022年直播间启动至今，戴大丽坚持直播钢管运动一年多了，目前粉丝有9.1万人。在抖音账号界面，对于自己，戴大丽是这样介绍的：“中国最年长的钢管运动者，曾参加过中国达人秀、出彩中国人等，退休后70多岁的人只想做自己，做自己喜欢的事。”

直播间里的戴大丽细心、耐心地讲解着钢管运动的各项要点难点，对于部分动作，她还会攀上钢管，亲身示范。优美的舞姿和苗条的身形，让人很难联想到这是一位在今年年底就要满78岁的婆婆。

事实上，关于戴大丽的年龄，一直是让所有人惊叹的话题，但更让人惊叹的，是戴大丽在钢管运动上所取得的成就。她凭借着过人的舞技，参加过“中国达人秀”“亚洲达人秀”“出彩中国人”“中国钢管运动锦标赛”等比赛，惊艳全场，不仅如此，她还去过美国、拿过冠军、获得过金奖。在任何场合提及年龄，戴大丽总是骄傲地说：“我觉得自己还很年轻。能在世界舞台上展现我们中国老人的风采，我很自豪。”



戴大丽近影 吴亦铮 摄

曾经的书店员工、劳模 打开人生另一面

戴大丽接触钢管运动的时间并不算早。她退休之前是成都新华书店的发行员，负责图书的打包与分发工作，在20世纪90年代，曾被评选为成都市劳模。

退休后的戴大丽在很长一段时间里，过着平静的生活，买菜做饭、打扫卫生、散步遛弯，享受着传统家庭的天伦之乐。59岁那年，丈夫因病离世，戴大丽花了近一年半的时间才勉强走出情绪谷底。

2010年，戴大丽收到了女儿的一份礼物——健身卡。健身，对那时的她来说是非常陌生的，平日里最多就是跳跳广场舞而已，在健身房，那会是怎样一番光景呢？戴大丽带着忐忑和看稀奇的心情走进了健身房。在那里，一个偶然的机会，她看到一位小姑娘在钢管上跳舞，那种陌生的舞蹈充满了力量与美感，在旋转腾挪间，流露出别样的魅力。

戴大丽心动了，她也想学。她找到老师表达了学舞意愿，老师惊讶之余，答应了她的请求，并嘱咐她：“你年纪偏大，要学可以，但一定要循序渐进。”

六十多岁开始学习钢管舞，其中的艰辛难以想象。光是爬钢管，戴大丽就练了很久。“反正不是三五天的事，我力量不够，爬上去就要掉下来。”虽然小时候有一些民族舞的底子，但工作后戴大丽就一直没有再接触舞蹈，基本功必须从头练起，再加上两手还有职业病——腱鞘炎，握管时手部力量不足。

为了训练力量，戴大丽在家里装了一根2.8米的钢管，下课回家后还要再练一个小时。随着练习难度增加，受伤成了家常便饭，最严重的时候，手臂、大小腿、脚背上全是淤青。“别人不知道，还以为是家暴呢！”戴大丽开玩笑说，“其实家人对我都非常支持，小女儿之前担心我身体吃不消，后来看到我的进步，也就100%支持了。”

就这样，一年多的时光匆匆而过。2012年，戴大丽受邀参加了《中国达人秀》。在节目现场，她轻巧地爬上钢管，展示了钢管舞的扯旗、速滑、跪杆等动作，台下评委被她的表现震惊，给予了极高的评价。之后在《亚洲达人秀》上她再次惊艳全场。曾在中国钢管运动锦标赛中担任一级裁判的王建说，戴大丽擅长太空漫步、“V控”、速滑以及各种“一字马”，这几个动作对基本功要求很高，考验身体的柔韧度及控制力，对高龄的戴大丽而言，每个技巧都是挑战，但“她从不偷工减料”。

2018年，在IPSF中国首届钢管运动锦标赛中，戴大丽表演了难度极高的速降：用双腿把自己固定在4米多高的钢管上，在1秒时间里速降到离地面1米左右的位置，再稳稳停住。在完美结束了一系列表演动作后，她斩获了50岁以上年龄组冠军。2019年，戴大丽又作为第二届中国钢管运动锦标赛的压轴嘉宾出场，精彩表演赢得了台下的阵阵喝彩。

戴大丽在家中练功

年龄从来不是问题 追求新生活永不嫌晚

戴大丽除了钢管运动，还拓展到了吊环。相比钢管，吊环难度更高，平衡更难掌握，但她依然凭借努力，啃下了这块硬骨头。

戴大丽说，人老了，真的有太多放弃的理由——受伤后的难眠之夜、失手滑落倒地后亲人们的劝阻、白内障带来的视力模糊……但一想到在空中旋转时的舒畅、习得新技巧后的成就感，以及一些舞友常说的“戴姐，不是看到你还在跳，我早就不想跳了”之类的话，心里又生出坚持下去的信念。

前年，戴大丽的家从锦江区搬到了郫都区，后来她在抖音上开启了个人的直播空间，通过网络社交平台，推广钢管运动。她说：“我本身就是钢管运动的推广大使，希望以自己的经历，让更多人了解和参与到这项运动中来，以更加多样的形式，开启新的老年生活。”

跳舞带来的改变是巨大的。戴大丽坦言：“第一是身体变好了。我曾经有腰椎间盘膨出，饱受腰痛之苦，跳舞后虽然手、腿肌肉会酸痛，但那是练习带来的自然反应，腰痛是已经很久没有了。第二是精神状态更好了。我曾经是一个沉默内敛的人，常常可以自己安静地待上一整天，如今通过跳舞接触了很多人，开启了广阔的人生舞台，我变得越来越开朗，喜欢与人交流，也喜欢和朋友分享生活。”

在戴大丽的影响和带动下，越来越多的老年人开始尝试这项新潮运动。戴大丽说，2010年前后接触钢管舞时，成都几乎没有老人尝试，她只能单独行动。如今，舞蹈学校里50岁以上的钢管运动参与者越来越多，甚至还有70多岁的参与者。“虽然他们未必能够像我一样坚持十多年如一日地练习，但只要愿意参与，已经是迈开了人生中重要的一步。”

记者在惊叹和好奇之余，请求现场观摩一下这位“中国最年长钢管运动者”的风范，她欣然同意。在戴大丽的练功房，她轻松地爬上那根竖立的2.8米钢管，动作娴熟，舞姿优美。采访结束，戴大丽一手抓着钢管，一手翻着手机中的图片，笑着对记者说：“其实，年龄从来都不是阻碍老年人追求新生活的问题，只要喜欢，什么时候开始学，都不会晚！”

看！

乘风破浪的奶奶们

从打字员到无人机航拍 逐梦的翅膀正年轻

无人机航拍，即使在年轻人中都算是一个新潮爱好。随着我国无人机产业异军突起，无人机航拍在影视、商业拍摄以及业务拍片领域逐渐被广泛应用。对于普通老百姓而言，用无人机航拍更是一个以全新视角来俯瞰大地、记录风景、感悟自然之美的新玩法。近年来，无人机航拍成为许多人的兴趣爱好，形成了一个新兴的社交群体——“飞友”，黄雪筠就是其中一位老年“飞友”，无人机航拍开启了她全新的生活。

年近70的“飞友”

成都这群特殊“飞友”普遍年龄在65岁以上，在接触无人机航拍前，有的甚至连智能手机都“玩”不转，而现在他们不仅能用无人机记录自己的生活场景与足迹，更学会了图片编辑、视频剪辑，不少人的作品还上了知名刊物，甚至在各类比赛中获奖。家住郫都区红光街道的黄雪筠是众多老年“飞友”中的一位，她年近70，学会无人机航拍后，她的人生展现出了宽广的视野。

黄雪筠年轻时在攀钢研究院工作，是一名打字员。或许因为比同龄人更早接触计算机，黄雪筠一直对电子类产品有着独特情感。2011年，黄雪筠退休后定居成都，丰富多彩的城市生活，为她提供了接触更多新兴事物的机会。

退休后的第一个爱好就是摄影。当时的专业摄影器材并不便宜，哪怕是入门级的单反加标准变焦镜头，价格也在万元以上。黄雪筠咬牙购入了一套佳能单反，开始自学摄影。从最先的半画幅单反到全画幅单反，从标准变焦镜头到定焦镜头再到长焦镜头，黄雪筠学会了摄影，同时学会了驾驶，将旅行中、生活里拍下的图片进行编辑、刻录……她的电脑里，除了大量摄影图片，满满当当的摄影技巧和摄影教材就收集了几个GB。

2021年，黄雪筠开着车带着家人到泸沽湖旅游，在那里看到很多人在放飞无人机。起初她不明白这些人为什么要在景点放无人机，还以为和遥控飞机一样，是一种“玩具”。后来她认识了一位放无人机的“旅友”，看到航拍照片，才知道无人机的摄影用途。

航拍，为黄雪筠的生活打开了一扇新的窗口。从泸沽湖回来，她开始研究无人机。虽然已经积累了一定的摄影经验，但无人机仍是一个全新领域，许多知识点难以理解。她意识到，靠自己研究，可能有点难度。而且对这个新兴趣，家人有点反对，劝她别折腾了，毕竟还有刚出生的孙子要照顾呢。

不过黄雪筠没有放下对无人机的挂念。她悄悄地在老年大学报了名，定期去听课，学习无人机的摄影课程。黄雪筠说：“授课老师是无人机专业的，很多似懂非懂的知识点，听课后我全弄明白了。”

高空俯瞰视野更开阔

就这样，在积累了一定的基础后，黄雪筠购入了一架大疆mini2入门级的无人机。谨慎的她专门上网查询哪里是禁飞区、哪里可以用无人机航拍……一切准备就绪后，她开启了自己的航拍之旅。

“第一次航拍，我紧张得要命，生怕飞机飞出去就回不来了，毕竟几大千啊！”回忆起第一次放飞无人机的经历，黄雪筠感叹，对新手而言，飞出去不难，飞回来才难。幸运的是，她第一次航拍川西坝子的油菜花田就成功了。“虽然照片现在看起来很一般，但那时我兴奋了很久。”

耍无人机的都知道一句话：“没有摔过机的倒霉蛋，不是好摄影师。”黄雪筠的无人机也摔了。2022年夏，她在内蒙古锡林郭勒航拍时遇到大风，无人机迷失在了茫茫草海之中，最终她只找到了损坏的残骸……

这次摔机让黄雪筠心疼不已，但没打消她航拍的热情，航拍之旅仍然在继续。黄雪筠说：“以前我虽然喜欢摄影，但视角好有限嘛，只能从一个个侧面去领略风景。航拍是从高空俯瞰，全景式地展现，这让我视野更开阔，心灵也得到了升华。”

事实上，航拍给她带来的还有更健康的身体。为了避开禁飞区，黄雪筠常常跋山涉水，去寻找更适合的点位，在这个过程中，她的高血压、高血脂等基础疾病都有了极大改善。在老年“飞友群”里，她成了热心肠的大姐，为很多“新人”传授经验，普及知识。

黄雪筠说，“我觉得自己很幸运，成都这座城市为老年人提供了绝佳的学习平台，个人的兴趣加上努力，我们这些老年人能够与时俱进，去拥抱和享受时尚新潮的新生活。”

成都日报锦观新闻记者 **吴亦铮**/文
图片除署名外由受访者提供

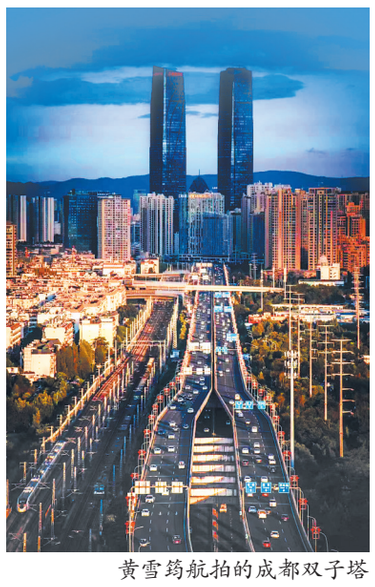
据第七次人口普查结果显示，我国60岁及以上人口超过2.64亿人，占18.70%，其中65岁及以上人口逾1.9亿人，占13.50%，表明我国已逐步迈向深度老龄化社会。提升老年人的生活品质，丰富老年人的生活内涵，拓展老年人的兴趣爱好，关乎国家发展和社会稳定。为此，国家层面高度重视，不仅在公共基础设施建设、医疗保障体系、养老服务体系建设等方面相继推出多项政策，保障老年人老有所医、老有所养，更在老年教育上持续发力，推出丰富多彩的兴趣、技能培训。据记者了解，单单在成都老年大学就开设了文史、语言、书画、摄影、电脑、器乐、声乐、舞蹈、中医保健、拳剑十大类课程，其中还包括无人机摄影。

当然，除了政府和社会层面的重视与支持外，这“届”老年人也格外给力，自发地更新着自己的老年生活，活得越来越“潮”。戴大丽、黄雪筠的故事，只是无数成都老年人拥抱新生活的缩影。新时代的老人们用他们的时尚生活，生动诠释在人生的不同阶段，都可以绽放出不同的精彩。

名词

钢管运动（Pole Sports）起源于钢管舞舞蹈，经提炼、演变为一种健身活动，并发展为一项具备独立规则和国际赛事的竞技运动。

“钢管运动”有一套完整的评分标准，从着装、发型以及动作都有严格的规定。表演形式上，钢管运动是严谨、阳光、积极向上的。作为体育竞技项目，“钢管运动”2017年被国际单项体育联合总会认可，下一步目标是进入奥运会。 **综合新华社**



黄雪筠航拍的成都双子塔

本版稿件未经授权严禁转载

主编：蒲薇 责任编辑：陶令 美术编辑：钟辉