

他是追风骑士 也是芭蕾舞者

网友:我的青春不如他的退休生活



李平在欧洲骑行，与巴黎埃菲尔铁塔留念。受访者供图

李平上芭蕾舞课。受访者供图



最终在活水环绕的自然泳场畅游1500米。

芭蕾舞班唯一男学员

如果说旅行代表着李平生命的广度，那么芭蕾，则承载着他梦想的深度。

2024年3月，浙江省文化馆芭蕾舞班开课时，李平是一众学员中唯一的银发男学员。

扶着把杆，挺直腰背，伸出绷直的腿……这些动作，将他带回到50年前的年少时光。彼时，他是学校样板戏《红色娘子军》和《白毛女》的小演员，艺术的种子悄然埋下。

这颗深埋的种子，在跨越了近半个世纪后，终于破土而出。如今，他依然能完成180度的劈叉。

始终保持“沉浸式参与”的热情

李平曾是山东淄博广播电视台的一名记者，多年职业生涯塑造了他观察世界的深度与广度。旅行中，他总不自觉以记者的视角记录、思考，并在社交媒体上撰写游记，至今已发布267篇。

“我坚信，人必须有自己的‘兴奋点’。”李平始终保持着对世界旺盛的好奇与“沉浸式参与”的热情。

对于理想的老年生活，他反对存在“统一的模式”：“像我这样爱玩、对外界好奇的是一类人；但也有人不爱远行，就爱在家带孙、钓鱼。晚年如何度过，应依据个人实际情况和喜好而定。”

在社交媒体上，李平的名字叫“酷牛”。人如其名，又酷又牛。他总结自己的生活，只用一句话：“热爱可抵岁月漫长。”

/ 新闻+ /

舞动健康 享受快乐

正如李平所说：“按自己的节奏来就好。”在保证安全的前提下，方能真正享受健康与快乐。

健康先行：开始前务必进行身体检查，特别关注心脑血管、关节与骨骼状况。

充分热身：练习前进行10-15分钟的热身，充分活动关节，温和拉伸肌肉。

量力而行：避免过于激烈的动作，循序渐进，不勉强完成有难度的动作。

关注感受：如出现关节疼痛、眩晕或呼吸不畅，应立即停止，休息。

持续养护：日常注意补充钙质与蛋白质，保持均衡营养。运动后注意进行拉伸，帮助身体恢复。

本报记者 张文利

古铜的肤色，轻快的步伐。近日，65岁的李平刚刚结束40多天的旅行回到杭州。

李平曾是山东淄博的媒体人，如今是杭州市钱塘区白杨街道的“斜杠大爷”。骑行、游泳、芭蕾……他将寻常人眼中属于年轻人的冒险与激情，编织进自己的银发岁月。

根据行程灵活选择“坐骑”

退休前，李平骑行过青海湖环线，穿越过海南的热带风光，体验过东北的辽阔平原。退休后，节奏放缓，旅程却未中断。法国、希腊、泰国、越南的乡间公路上，也曾掠过他追风的身影。

根据行程，他灵活选择“坐骑”：短途或需接驳公共交通时，轻便的折叠车是他的好伙伴；进行为期10天左右的省内长途穿越时，他会骑上性能更佳的大车。

对李平来说，骑行并非目的，游历才是重点。他精心设计过一条融合山水与人文的“一日打卡”路线：从黄龙洞起步，登山经栖霞岭至岳庙，穿过地下通道步入曲院风荷，沿苏堤徒步至南山路，再乘公交至艮山运河公园，

赏雪滑雪泡温泉 雪国来信送达西湖

本报讯(记者 方可人 通讯员 朱真)11月5日，由长白山管委会主办的“‘浙’里赴长白山 冰雪共‘杭’情”吉林省长白山(杭州)冰雪主题推介会举行。长白山管委会旅游和文化体育局党组成员李雨欣表示，近年来，长白山文旅始终在打造“长白山不止天池”的多元产品供给。新赛季将推出雪雕版的云顶天宫、麓角村等神秘惊喜。欢迎大家到长白山赏雪滑雪泡温泉，体验长白天下雪的独特魅力。

这场艺术生活展 邀你品良渚古文明

本报讯(记者 葛家藤)近日，一场以“厚古不薄今”为主题的妙物·博物艺术生活展正在杭州余杭良渚5000+艺创园举行。这场展览以家具、琉璃、陶艺、服装四大门类展品为载体，将五千年前的良渚文化印记展现为一件件妙物的形态。

良渚元素服饰是本次展览亮点。据悉，家具、琉璃、陶艺展品持续展出，服装展品展至11月底。

千年丝绸“遇见”校园 开启跨越时空的对话

本报讯(记者 葛家藤)近日，联合国教科文组织世界记忆项目苏州学术中心、中国丝绸档案馆与浙江理工大学艺术与科技学院共同举办“世界记忆进校园”文化盛宴，千年丝绸档案与大学校园相遇，开启跨越时空的文明对话。

活动以新颖形式和多元载体，让丝绸档案走出库房，走进生活、焕发新生。本次活动将持续至12月底，每周三、周六下午在浙江理工大学(临平校区)艺术与科技学院一楼中庭向师生及社会开放。