

别看俺们年纪老 照样一览众山小

临沂三位平均年龄75岁的老人“离家出走”爬泰山

高松 通讯员 张圣虎 临沂报道

当网友们以“再不疯狂就老了”为一趟说走就走的旅行找“借口”时，在临沂市，却有三位平均年龄75岁的老人从蒙阴县出发，组团“疯狂”了一把，瞒着家人登上了泰山。他们共乘一辆三轮车，骑行一百多公里，来回用了3天多的时间，实现爬泰山的梦想。

6月7日上午，记者在蒙阴县云蒙湖畔的村落见到了其中两位老人，他们还没从爬山的劳累中缓过劲来，实现梦想的喜悦却洋溢在他们脸上的皱纹里。

据老人们介绍，他们于6月2日出发，三人中年龄最小的赵博（化名）骑着燃油三轮车，载着其他两人，沿着大路向西北边走边打听，用了接近一天的时间赶到了泰山脚下。

“路过新泰市，走了新泰北外环。”赵博介绍，他们之所以没乘坐客车，是因为怕客车到不了泰山脚下，骑着车能少走路。

老人亲属说，他们三人年龄分别为82岁、79岁、65岁。启程时家里人并不知情，还以为他们三人像平时一样聚在一起闲聊，没想到是瞒着大家“疯狂”了一把。直到他们返回后，才知道他们“消失”的这几天是去爬泰山了。



三位老人在泰山上休息。受访者供图

“没给家里说是怕他们不同意，毕竟年龄都这么大了。”赵博介绍，他们三人虽然年龄都不小了，但沂蒙的山水养人，身体都很硬朗。近期忙完家里果园里的活后，看着气候合适，他就不经意间提议去爬泰山“旅游”，其他两人

在儿时也有爬一趟泰山的梦想，就欣然同意。

启程前，三位老人做了简单的准备。给三轮车加油，备好煎饼、豆腐、芝麻盐等食物。由于只知道大体的行进方向，又不会看地图，更不会用手机导航，他们就

边走边歇边问路，困了就把车停在僻静处靠在地上睡一会儿。3日早，他们经红门开启登山旅程。

老人们登山期间，不断吸引着其他游客关注，不少人拍下他们的身影，发到多个短视频平台。“爬山的路上，游客们都很照顾我

们。”赵博说，看到他们年龄大却劲头足，有人竖大拇指鼓励，有人送登山杖，也有人送粽子等食物。夜爬的时候，还有人送给他们手电筒。

相关资料显示，从红门开始登山，要经过7717个台阶，总长约1.5千米，对普通人来说需要4至7个小时才能徒步登顶。三位平均75岁的老人，走走歇歇，从早上走到深夜才登顶。“第二天天亮时有云，没看到日出。”在山顶睡了半夜后，赵博遗憾没能看到日出。但山顶开阔的视野，给他们留下了深刻的印象。

返程的路上，老人们沉浸在成功登顶的喜悦中，除了感觉腿发酸，并没有其他不适。过惯了勤俭持家的日子，他们还在走走停停中捡回不少塑料瓶、纸箱等废品。

5日下午，“凯旋”的他们才骄傲地向亲属说起是去爬了一趟泰山。其中一位老人的孙女表示，家人们在感到震惊的同时，后怕他们在旅程中出现意外，又为老人们圆梦泰山而感到欣慰。

“感谢这一路上好心人的帮助，也感谢网友的关注，欢迎大家来蒙阴尝尝我们的蜜桃。”赵博说，回来后得知亲属们很担心，有些不好意思，以后再想出去的话，肯定会给他们说，免得大家担心。

当年曾经身患中风 如今征服“海上珠峰”

54岁的他成为潍坊成功横渡琼州海峡第一人

胡晓雪 潍坊报道

横渡过程“一波三折”

琼州海峡与渤海海峡、台湾海峡并称为我国的三大海峡，其南北最大宽度39.5公里，最窄19.4公里，平均宽度29.5公里，横渡距离一般在20-28公里之间。海水温度、海流速度与流向、气温与风力风向、潮汐和水母干扰对横渡影响较大。另外，导航的准确与否以及长达8-10小时枯燥机械的划水，都会直接影响横渡者的体力和心理，所以横渡琼州海峡不仅是一项对人体体能的考验，也是对心理和毅力的考验。

此次董卫山挑战横渡琼州海峡，可谓“一波三折”。

5月21日早上5时40分，此时天刚微微亮，董卫山从海南省海口市白沙门海岸下水，开启了横渡琼州海峡的挑战之旅。

出发约两小时后，董卫山就遇到了“海蜇群”，手臂、脸部及腿部多处被蜇伤，皮肤疼痛剧烈甚至还伴随着麻木感，严重影响了他的游泳频率及状态。船长给董卫山投去涂抹药膏，他在水中踩水为自己上药，来缓解疼痛。“涂抹的药膏不一会就被水流冲走了，药膏也就能起个心理安慰的作用。”董卫山回忆道，长时间的游泳导致身体能量消耗很快，没多久肩膀关节处就因为高频率挥动出现了酸痛的情况。不仅如此，海水的温度、盐度、流速，都是对他意志和体能的严峻考验。这种种不确定因素，使得这次横渡

在游泳爱好者心中，琼州海峡有着“海上珠峰”之称。5月21日，潍坊54岁的游泳爱好者董卫山从海南省海口市白沙门海岸下水渡海，在广东省徐闻县海仔海岸登岸，游经23.78公里，用时7小时19分，成为潍坊成功横渡琼州海峡第一人。

董卫山在横渡琼州海峡。受访者供图



之旅更加艰难且充满未知。游程过半时，海面突然风云变幻，海风掀起海浪，细雨也从天而降。面对这突如其来的恶劣天气，董卫山没有退缩，而是凭借其坚韧不拔的意志和不服输的精神，继续摆臂向前，每一分每一秒都在向对岸靠近，最终耗时7小时19分成功横渡琼州海峡。

当董卫山踏上海仔海岸的那一刻，所有的疲惫和伤痛似乎瞬间消失，取而代之的是无法言喻的喜悦与成就感。“那种开心的感觉难以形容，所有的辛苦和伤痛仿佛都已不再重要。”董卫山感慨。

提前半年开始准备

为了这场挑战，董卫山付出了异于常人的努力。

2023年8月，董卫山参加了2023年横渡渤海海峡“八仙渡海”接力活动。8月7日，来自全国各地

的8位业余游泳爱好者齐聚大连。此次横渡活动以一人一小时接力的形式，当天16:39，第一棒在大连老铁山水下，经过40小时的搏风击浪、夜游等挑战，于8月9日8:39第八棒成功登陆烟台蓬莱八仙渡景区，游经100公里，成功横渡渤海海峡，这也是国内第二批成功接力横渡渤海海峡的团队。

正是这一次接力挑战，让董卫山产生了独立横渡琼州海峡的想法。

为了横渡琼州海峡，董卫山可谓下足了功夫。半年前，董卫山就开始了一系列的训练。不仅在饮食上注重营养均衡配比，在体能上的训练也是一天都没落下。每天泡在泳池里，一待就是两个小时起步。一天拉长游、一天力量训练、一天技术训练……偶尔短冲一下，就这样一直坚持到去海南准备横渡琼州海峡的前一天。

日复一日的训练给了董卫山

充足的信心，而家人们的鼓励与支持也是支撑他成功横渡琼州海峡的重要力量。在得知董卫山横渡成功的消息后，董卫山85岁的岳母第一时间用微信给他发来祝贺的消息，“我儿，董卫山，是最棒的，是这几年的辛苦和努力换来的，祝贺你横渡琼州海峡圆满。成功，再接再厉。”

因为游泳重获新生

对于54岁的董卫山而言，与游泳的结缘堪称“半路出家”。2006年的董卫山只是一名只会蛙泳的“小白选手”。然而，命运的转折点出现在2017年，一次突发的中风如晴天霹雳，让他骤然倒下。这次意外不仅敲响了健康的警钟，也让董卫山深刻反思过往的生活方式——频繁的社交饮酒、依赖药物控制的高血压，这一切都悄然侵蚀着他的健康。

中风后的康复之路漫长且艰辛，即便是简单的行走也成了巨大挑战。正是这样的困境，激发了董卫山内心深处对健康的渴望与追求。想到游泳这项运动没有关节伤害，由此便开启了他的游泳之路。从此便成了游泳馆常客，每天必到游泳馆“打卡”，“感觉一天不下水就浑身不舒服，平时哪怕再累，下水游一圈便神清气爽。”通过这几年的自学、探讨、请教、巩固、训练，董卫山的游泳技术越练越精湛，现已成为游泳馆里的“健将”了。

2022年，因为一次偶然机会董卫山加入了潍坊市冬泳协会，也是从这一年开始，他跟随协会“南征北战”。2022年9月中旬，董卫山首次参加公开水域游泳竞赛就斩获亚军，这让他兴奋不已，爱上了在水中竞速的这种感受。海南省定安县全国第23届公开水域游泳公开赛、第十七届中国-青海抢渡黄河极限挑战赛（循化、贵得、龙羊峡、玛沁）四站联赛等这些知名赛事上都能看到董卫山的身影。2023年，董卫山共参加公开水域国家级、省级、市级23场竞赛，平均到几乎每月就要参加两场竞赛。

“曾经的我，根本想不到游泳竟然会带给我如此大的改变。现在游泳已经是我生命中不可或缺的一部分。我也想通过自己的亲身经历来影响更多的人加入游泳的行列中。”董卫山感慨道，“未来，我还想去挑战更多的公开水域，以游泳的方式认识一片海洋，用身体的力量去丈量大海。就像你们年轻人所说的那样，热爱可抵岁月漫长。”