

乘风的大姐 68岁的她爱上滑翔伞

看着微信群里教练带伞友“飞”到内蒙古、新疆，潘金梅心里痒痒的。因为打乒乓球时不慎滑倒，右腿膝盖受伤，潘金梅已经“停飞”3个月。“玩滑翔伞真的会上瘾”，飞的时候，四周很开阔，看看美景，呼吸新鲜空气，什么烦恼都没有了。”潘金梅是一名滑翔伞爱好者，今年68岁。

明确目的 人生开心最重要

潘金梅是土生土长的杭州人，年轻时在工厂做铝制品产品检验员。退休后，为照顾丈夫和外孙女，整日忙忙碌碌。

她的丈夫患有罕见病，从2002年到2012年，整整10年，潘金梅几乎没有自己的生活。期间，外孙女出生，属于她自己的时间就更少了。“那段时间作息不规律，心情也不好，因此得了萎缩性胃炎。”潘金梅说。丈夫去世后，为了填满空闲时间，潘金梅爱上了旅游。刚开始跟邻居、朋友一起出去，后来外孙女大了，就跟女儿一家自驾游。

“一年四个假期肯定是要出去的，暑假、‘五一’、‘十一’和春节。”潘金梅说，国内国外的旅游胜地她几乎玩了个遍。但是，随着游玩的地方越来越

多，潘金梅对旅游的热情慢慢降温了。就在这时，表弟带潘金梅去台州玩了一趟。“我表弟是玩滑翔伞的，那是我第一次飞。”潘金梅说，虽然飞行过程不过短短几分钟，操控也完全由教练完成，但她尝到了甜头。

那次，正好碰到潘金梅现在的教练孔东林。表弟与孔东林熟识，便帮她询问，这个年龄是否适合学滑翔伞。当时孔东林只说如果她感兴趣的话，可以到海宁大尖山滑翔伞训练基地找他。

让潘金梅没想到的是，自己会迷上这项运动。

“我就是想，做什么事开心，我就去做，没有想得太多。”潘金梅说，心情好，感觉身体也年轻。最近，她刚做了体检，“报告上指标都正常。”

享受过程 一边运动一边玩

去年9月，潘金梅来到海宁大尖山中国滑翔伞训练基地，正式开始滑翔伞训练。

有些年轻的学员练了一个星期就开始“单飞”了，潘金梅看了也不着急，她说，自己这个年纪，跟健壮的小伙子们是不好比的，凡事还是得按照自己的身体条件来，不勉强，不强求。

教练孔东林说，第一次见到她的时候，觉得她看起来比实际年龄年轻很多。“说实话，大姐个子挺小的，滑翔伞也确实是一项需要体力的运动，听说她要学的时候，我还是有点惊讶的。”但经过一段时间的相处，孔东林发现，潘金梅很有毅力，很多时候别的学员都休息了，她还一个人在场上来回地跑。

孔东林说，来学滑翔伞的以三四十岁的男性居多，女性本来就少，像潘金梅这样的更少。

不过，滑翔伞作为一种休闲运动，在年龄上并没有太严格的限制，只要身体健康，没有高血压、心脏病、恐高等，其实都可以尝试。

“最开始的一两个礼拜，背着13公斤重的装备训练，因为没掌握技巧，用蛮力去拉去跑，每天训练完，腿抽筋，身上也被伞绳勒出淤青。”潘金梅说。

但这并不妨碍她继续热爱这项运动。“我这个人就是倔，决定要学，就不怕吃苦。”

终于，她盼来第一次单独飞行。“当时，兴奋多于恐惧。”

“我是潘金梅，检查完毕。”随着教练发出指令，潘金梅压低重心，双手向后打开，向前快跑几步，抬起双腿，向着天空飞去。

“前前后后练了这么久，基本功还算扎实，心里也有点底了。刚离地的一刹那，肯定还是有点恐惧的，但是真的到了天上，我就什么都不想了。”虽然空中飞翔不过短短5分钟，但足以让潘金梅忘掉一切烦恼。顺利落地后，那种成就感和满足感，让她决定成为滑翔伞基地的终身学员。

为了方便练习，潘金梅在基地附近租了一间房，月租金500元。“玩滑翔伞，比出去旅游可省钱多了。而且这里风景好、空气好，既是运动，也是玩。”

最让潘金梅开心的是，她认识了一大群“伞友”，大家都很享受这项运动带来的快乐。比如两个四五十岁的伞友，平时工作压力比较大，一到周末就会到基地来“飞”。还有一个伞友，平时恐高，站到凳子上换灯泡都腿抖，但是“飞”起来反倒不害怕。“我应该是年龄最大的，但都能跟大家玩到一起。跟年轻人相处，感觉自己的思维和心态也越来越年轻。”潘金梅说。



潘金梅

把控风险 飞得越多越谨慎

虽然始终很担心，但因为潘金梅的坚持，女儿也只好由着她。不过，潘金梅遇到过几次惊险事件，确实不敢告诉女儿，一是女儿也帮不上忙，二是怕家里人担心。

“刚开始飞，经验不足，心很急又很想飞，所以会判断失误。”潘金梅说，一次因为风向没判断好，起飞就开始下沉，最后挂到树上，所幸有惊无险。

还有一次，起飞时潘金梅感觉不对，但还是飞了，降落后就被教练批评了。“教练说，感觉不对就马上把伞拉倒，不要有侥幸心理。”

现在，已经“单飞”100余次的潘金梅，越来越谨慎。她有了新的目标。“我现在拿的是滑翔伞飞行执照A证，可以‘单飞’，我还想考

B证，这样就可以‘旅飞’了”。潘金梅说，拿到B证以后，不需要教练带队，自己也能到其他滑翔伞基地飞行。

据了解，潘金梅学这个，最大的开销是每年1.2万元的学费，另外，初期还需要自己购买滑翔伞等装备。她说，自己的这把伞是表弟给的，如果买买估计也要两三万元。此外就是上山的交通费了，如果要从山顶飞伞，得先坐车上山，费用是15元一趟。

潘金梅说，开启“旅飞”就是她的最终目标。“学习能力和反应能力毕竟不如年轻的时候。我的原则是，力所能及，适可而止，开心就好。”

(浙江老年报 都市快报)

40岁女老师经期偏头痛26年 魏氏脑病“针药并举”治顽疾

40岁竟偏头痛26年，“尤其每个月的那几天最难熬”，蒋女士是毕业班的班主任，头痛最厉害时会恶心、呕吐，需卧床休息，严重影响了工作。最近，她和几位同患偏头痛的老师，来到三位上海名医在无锡开的易可中医院“魏氏脑病中心”求医。

“感觉头左边血管跳着痛，尤其刚来‘大姨妈’那天，痛得头撞墙。”接诊的是中心专家协作组刘易宗医生，他说蒋女士属于典型的月经性头痛，围经期会加重。刘易宗为其把脉问诊后，在中

心带头人、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授“头痛方”基础上，结合自己家传——全国名中医刘惠民医生的特色针灸，为蒋女士解除疼痛。

刘易宗介绍，治疗顽固性偏头痛，简单的“活血化瘀”效果差，该中心倡导魏江磊教授的“活血新概念”，强调“行气、化痰、通络”三合一，尤其重用虫药，这是一般医生不敢用的。此外，刘易宗擅长“以气御针”，用家传的针灸法，在通络止痛的同时，增强药物的吸收。

(江南)

