

外出采风的蒋敏劫



为拍一张好照片连续蹲守几天;陪着学生一次游1万米

# “奔跑”在自己的热爱里

## 67岁的他 正青春

□洛报融媒记者 蔡艳丽

近日,一见到蒋敏劫(jiē),记者立马被他一身鲜艳又干练的装扮吸引了。“我从不觉得年龄对我有啥限制,我喜欢鲜艳的颜色,车和衣服都选彩色的,对待生活也是如此。现在,我无论是玩儿摄影,还是陪着学生练游泳,都是在为生活增添色彩。”在爽朗的笑声中,67岁的蒋敏劫一语道出了自己的“银发生活观”。

### 2 教游泳 自己不刻苦就带不出好学生

除了玩儿摄影,退休后的蒋敏劫还有一个身份——游泳教练。他连续3年获得市冬泳比赛50米蛙泳冠军,更是在64岁那年冬天在泳池水温最低的5.6℃时,一次游了2000米,在“泳友圈”创下了纪录。

蒋敏劫虽然不是游泳专业出身,但他是国家二级运动员,年轻时还获得过游泳比赛的省级、市级冠军。原来,他曾在大厂上班,那时候厂子里有游泳队,从职工中选拔人员参加培训。“游泳队当时的教练是李敬华,他曾是亚洲青少年蛙泳冠军,他看我身体素质不错、节奏感强,训练时对我格外关注。”蒋敏劫说,教练一直要求他干啥都要努力,通过刻苦训练,逐渐崭露头角的他开始代表企业参加各种比赛,并取得了优异的成绩。他说:“虽然我后来没有走这条路,但运动让我有了好的身体素质,也在退休后为我的生活增添了不少色彩。”

在参加了3届冬泳比赛后,由于年龄限制,蒋敏劫不再参加比赛,先是受自己徒弟的邀请在游泳馆教学员,后来自己带学生。“退休后,我愿意抽时间带学生,主要是想发挥‘传帮带’的作用,像当年我的教练那样,将自己的经验传授出去。”蒋敏劫说,他选学生首先要求学生能吃苦。他现在带的学生今年11岁,跟着他训练了3个月,就在2024年河南省全民健身大赛大众游泳公开赛(洛阳站)中获得了50米蝶泳比赛第9名的好成绩。

慢慢地,蒋敏劫开始以竞技游泳的标准要求这名学生。“除了抠精细动作,我还开始给他上强度,一次游1000米、2000米……从7200米开始,我陪着他一起游,直至一次游1万米。我这样做更多是为了激励他,毕竟我这老头子都还在坚持呢!”他笑着说,干啥都要认真,“自己不刻苦,就带不出好学生”。

### 1 玩儿摄影 陶冶情操的同时传播美

对蒋敏劫来说,退休后玩儿摄影,是他对年轻时爱好的延伸与升华。

20世纪80年代初,参加工作的蒋敏劫就“斥巨资”给自己买了一部海鸥牌照相机,自己在家弄了暗房,拍好照片后,用放大机、显影器材等冲胶卷、洗照片。“那时候都是黑白胶卷、黑白照片,改革开放后彩色照片才多了起来。”蒋敏劫说,那时候摄影是他工作之余的爱好,全身心玩儿摄影则是在自己60岁退休后,他花几万元买了专业设备,想和志同道合的朋友一起去“找开心”。

一开始,蒋敏劫什么风格都涉及,人像、风光、微距、长焦……后来,他逐渐找到了自己的兴趣点,开始专心拍风景,“我曾有幸得到知名古建筑摄影师吴亚轩的指点,受益良多”。

“拍照片,除了景物本身,还受光影、角度、心境等影响,是自己思想和个性的表达。”蒋敏劫说,有时候为了等待一个按动快门的时机,他会连续蹲守几天。今年夏天,为了拍到了丁达尔效应下的洛阳美景,家在南昌路附近的他连续几天早早来到市体育中心,“那几天天气条件比较适宜,清晨可能出现丁达尔效应”。功夫不负有心人,他终于拍到了丁达尔效应下的市体育中心风光,朋友们在点赞之余都说他“运气爆棚”。

“拍到好的照片,我会配上自己的感悟发到微信朋友圈等平台上,让大家一起欣赏。这样既陶冶了情操,也传播了美,让更多人看到美,我觉得这就是玩儿摄影的意义。”蒋敏劫说。

### 3 心态积极 源于生活中的爱和对热爱的坚持

说起退休后让自己生活多姿多彩的两大爱好,蒋敏劫发自内心的感慨:“年轻时的投入,终会回报给老年的自己。”

蒋敏劫对摄影的喜欢,可以追溯到他上小学的时候。他的父亲曾是江南造船厂的一名焊工,在援助内地建设时来到洛阳,兴趣广泛,喜欢买书,象棋、书法、摄影等方面的都有。20世纪五六十年代娱乐活动不多,空闲时他就翻看这些书籍,其中的摄影书籍让他对色彩有了初步认识,里面的名家摄影作品让他至今印象深刻。

“这算是我接受的美学启蒙教育。上高中时,我毫不犹豫地选择了美术班,‘上山下乡’期间也没有丢下画笔,这些都让我始终保持着对艺术的敏锐度。”蒋敏劫说,摄影和游泳丰富了他的退休生活,这都是年轻时的努力对自己的回报,让自己现在的生活始终保持活力。

如今,蒋敏劫和92岁的老父亲一起生活,精心照顾着父亲的日常生活。“我爸每天早上起床洗漱完,第一件事是看书,这个习惯一直保持着;早饭后自己下楼锻炼身体,不需要人搀扶、陪伴。”他说,他的父亲不善言辞,脾气还有点儿倔,虽然会干出诸如独自坐公交车去谷水赶会这种让他担心又后怕的事情,但也在用自己的方式温暖着他。

今年蒋敏劫生日时,父亲一个人到蛋糕房为他买来生日蛋糕,回到家之后,举起蛋糕开心地对他说:“快来吃蛋糕呀!”那一刻,他倍感幸福,“我在这个年龄还有老父亲疼,内心怎能不温暖、不充盈”。

“多陪伴父亲,和志同道合的朋友一起去追寻生活中的美,积极给自己的退休生活涂上丰富的色彩,是我对自己的‘要求’。”蒋敏劫说,退休是新生活的开始,“我不服老,67岁‘正青春’,我要保持前几年练‘半马’、跑‘全马’‘半马’的劲头,继续活力满满地‘奔跑’在自己的热爱里”。

(本版图片均由受访者提供)

蒋敏劫拍的丁达尔效应下的市体育中心风光

