



陈龙带着儿子骑马

# 抱六个月大的儿子体验骑马 从女儿四岁起带她参加极限运动 马背和冲浪板上的父爱课堂

生活报记者 王晓晨

这段时间,最火的电影莫过于《摔跤吧!爸爸》。故事里印度摔跤冠军出身的父亲对女儿深沉的爱,带给了我们久违的热血和感动。其实在中国,也有很多父亲,注重从小培养孩子的运动天赋。与电影中的情节相比,他们的故事少了几分曲折和磨难,多了几分快乐和柔情。父亲节来临前,生活报记者特意联系了两位热衷于陪孩子运动的父亲,感受他们不一样的父爱。



曲锡海和女儿曲美熹在滑雪场

## “骑士”父亲抱幼儿体验飞奔的快乐

见到驾驭骏马自由奔腾的“骑士”,人们不禁会赞叹他英姿潇洒、帅气逼人;当“骑士”时常怀里抱着孩子骑马在马上奔跑时,人们则会对他父亲的角色充满敬意。陈龙就是一位常抱着儿子骑马的父亲。

生于1980年的陈龙是名专业的调马师,因为自己钟爱骑马,于是从儿子六个月起,就带他接触马。“最开始时只是让儿子用小手抚摸马匹,坐在马背上感受一下,让他渐渐对马不再感到陌生和害怕。而儿子十个月大的时候,我就已经开始带他骑马奔跑了。”陈龙笑着介绍道。“你爱人不反对吗?孩子那么小,他当时不害怕吗?”生活报记者问道。“刚开始我爱人当然反对,但我带孩子骑马奔跑的速度不快,而且时间也不长,并且是在场地很安全的情况下。第一次带儿子骑马,马动了几下,有些颠簸,儿子不是很舒服,他的确有点怕,也有点紧张,但是等到马奔跑起来,有速度感又有风吹过来很惬意的时候,儿子就高兴了,表情也不再那么严肃了。后来带孩子骑马次数多了,我爱人看孩子很享受这个过程,也就慢慢地接受了。”陈龙介绍道。

儿子快一岁时开始会说话了,除了“爸爸”、“妈妈”之外,第三个发音清楚的词就是“大马”。一进马场,儿子就会很兴奋地挥动小手,指着不远处的马匹嚷道“大马,大马”。

如今陈龙的儿子已经20个月大了,一有空闲,陈龙就喜欢抱着儿子,骑在马上,儿子也渐渐喜欢上倚在爸爸的怀里感受飞奔的快乐。在白雪皑皑的冬天,无法抱着儿子骑在马上飞奔,陈龙就抱着儿子信马由缰。

陈龙是调马师,平时还要给马当“保姆”,照顾好它的饮食起居。清理马房、洗刷马毛、喂马、遛马……而做这些工作时,陈龙



陈龙带着儿子逛动物园

会有意识地让妻子抱着儿子在一旁观看,“给马洗澡时,我有时会让孩子和我一起玩水,给马清洗,喂马时,会抱着孩子拿着马喜欢的草料喂它……每次儿子都表现得很有勇气又有爱心,很像个小男子汉。”陈龙有些得意地介绍道。

陈龙说自己与马已打了11年的交道,马早就成了他的伙伴和朋友。骑马让他学会感悟,感悟生命的交流,懂得换位思考和对生命的尊重。在国外很多家境富有的孩子,从小就学习骑马,他们勇敢自信,但又极少飞扬跋扈,自命不凡。“骑马是唯一人与动物需要共同完成的体育运动项目。喜欢骑马的孩子,一定是健康、友爱、懂得协作的,不管骑马以后仅是儿子的爱好,还是他将成为专业骑手,我都希望他在运动中能找到快乐和自信,学会用谦卑的态度,关爱另一个生命。这些都是现在很多孩子在成长过程中最缺乏的。”

玩冲浪、玩滑雪,看上去很炫很酷,其实是相当苦的。曲锡海介绍说,风筝冲浪在海上与海浪搏击,看上去无比风光,而女儿小时候体重很轻,大风经常拖着她在海面滑行,又咸又苦的海水喝一肚子是常有的事。滑雪玩的就是速度与激情,雪场寒冷,一整天下来,

## “极限运动”老爸 女儿四岁起就带她一起嗨



曲美熹在玩风筝冲浪



曲美熹小时候就跟着父亲参加极限运动

说起带孩子做运动,与电影中情节更接近的,是极限爱好曲锡海和女儿曲美熹。与电影中吉塔一样,曲美熹喜欢的运动项目也与淑女无关——风筝冲浪、单板滑雪。

47岁的曲锡海是位极限爱好者,冬天在冰城玩风筝滑雪,春季到三亚玩风筝冲浪,这些在别人眼中看着都觉得心惊肉跳的极限运动,他却乐此不疲。“女儿四岁起,就开始跟我从事各种极限运动了。我出去训练的时候,就把她带在身边,算是一种体验吧。在这种耳濡目染下,女儿喜欢极限运动成了很自然的事。她一直没把运动训练当成很枯燥、痛苦的事,一直认为是在玩,小时候在家待上一段时间就经常问我,爸爸咱去哪儿玩呀?”曲锡海介绍说。

玩冲浪、玩滑雪,看上去很炫很酷,其实是相当苦的。曲锡海介绍说,风筝冲浪在海上与海浪搏击,看上去无比风光,而女儿小时候体重很轻,大风经常拖着她在海面滑行,又咸又苦的海水喝一肚子是常有的事。滑雪玩的就是速度与激情,雪场寒冷,一整天下来,

脸冻得生疼,挑战有难度动作,身体被撞得青一块紫一块是家常便饭,可是女儿从来没叫过苦,并展现出很高的运动天赋。

带女儿玩极限运动,虽然曲锡海不必像那位印度父亲一样面对各种冷嘲热讽,但总有一些“好心人”不时来劝导这对父女,建议以孩子的学习为重。曲美熹一边顶着巨大的学习压力,一边坚持进行训练,不肯放弃自己的运动爱好,并在亚布力滑雪场2015-2016年度高山大众滑雪积分赛中获得女子单板第一名的好成绩。曲锡海是位开明的父亲,在他眼中,女儿开朗活泼的性格,健康强壮的体魄,远比考试成绩更重要。经历了千军万马必过的独木桥——中考后,曲锡海尊重了女儿的选择,让她进入滑雪专业队。

如今17岁的曲美熹已经成了专业单板滑雪运动员,也是位风筝冲浪爱好者。最近她正在亚布力进行体能训练。从事竞技体育运动,赛场上每一刻的风光,都是背后几百倍艰苦枯燥的训练换来的。作为专业的滑雪运动员,女儿也会遇到运动瓶颈期,成绩怎么也提不上去,每当这时,曲锡海会建议女儿休息一下,慢慢开导她调整心态,女儿的瓶颈期也就很快过去了。

### 记者手记

对孩子来说,最好的礼物莫过于父母的陪伴。与母亲教育孩子时包揽一切、谨慎小心相比,父亲教育孩子时更大胆粗放,他们习惯用行动说话,带孩子一起运动尽情畅玩更是让孩子童年充满快乐的杀手锏。耶鲁大学的科学家曾经做过一个研究,成果表明,由父亲带大的孩子智商更高,将来走向社会也更容易成功。

可在陪伴孩子上,很多中国父亲是缺位的。他们常以工作忙为借口,称没时间陪孩子。说到工作忙,就不能不提黄磊,他是家喻户晓的男演员,也

是令人尊敬的大学老师。在《爸爸去哪儿》中,他和大女儿朋友般的父女关系给观众留下了非常深刻的印象。在生活中,不论是陪伴在儿女身边,还是出差在外,黄磊都时刻记得表达对孩子们的关爱。黄磊热爱摄影,首席模特即是他可爱的妻子和可爱的孩子,事业上的忙碌,并没影响他成为好爸爸和好丈夫。

今天是父亲节,记者在祝福天下的父亲健康快乐的同时,也把《穷爸爸、富爸爸》里的一句话,送给年轻的父亲们:所谓成功,就是有时间照顾自己的小孩。

本版照片均由采访对象提供

## 老年公寓 老年公寓

广通达老年公寓 环境一流,电梯,24小时热水,独立卫浴,有线电视,宾馆式双人间,三人间,营养配餐床位800元起,招失能,半自理,自理老人,西大直街南岗区汉阳街39号 15776272608

德福老年公寓 招自理、半自理、全护理老人 道里区新阳路福民街71号 18245135998、82698871

夕阳情休养所 招自理、卧床老人。(哈东站)隆南小区53栋 13804526123

如意老年公寓 招自理、不自理、半自理老人 15245137015 地址:香坊公园附近

天缘老年公寓 招自理、不自理、全护理老人 吃的好,服务好,价格低 18745749493

吉祥福老年公寓 收自理、不自理、全护理老人,干净整洁,饮食营养,天天新鲜菜,17楼2单元 13895712838

新乐园敬老院 招收自理、半自理失能老人 13945695044

## 调查专栏

诚信调查 取证、清欠、找人、立案难、执行难、各种疑难案件、知名律师办案、婚姻调查。 15145077720

金诺律师调查 取证、清欠、找人、立案难、执行难、各种疑难案件、知名律师办案、婚姻调查。 15663668007

益德调查 取证、清欠、找人、立案难、执行难、各种疑难案件、知名律师办案、婚姻调查。 13836191033

成功调查 专业清欠、婚姻过错、疑难案件、优秀团队 13936254577

佳信律师调查 清欠各种疑难债务、找人、取证。 15134638307

## 出租出兑

学校食堂出租 现招南岗区第五中学(哈尔滨重点中学,学生4000多人)学校食堂(鸿顺餐厅)出租,面积近600平方米,高敞明亮的大厅,带全套厨房设备,设备免费使用,有动力电,租金面议,有意者电话联系 13100955092 非诚勿扰

### 老有所乐

## 70岁孙洪滨: 自学国画十年 作品成礼物送给美国朋友



生活报记者 王晓晨

人们喜欢追求完美,但生活总会留下这样那样的遗憾。把退休时光利用好,说不准不仅能弥补当年的遗憾,还能获得意想不到的快乐。

哈尔滨人孙洪滨今年70岁,退休10年了。老人年轻时一直想学绘画,可惜忙于工作,一直没实现。退休后,

时间充裕了,终于有机会做自己想做的事情。

孙老为自学国画,特意从新华书店买来大量的美术书籍。从怎么画水墨画到各种名人画册,老人购买了几十本书,摆满了书架。从画简单的山水开始,一招一式,一笔一划,老人把退休后的大部分时间用在画画上。

### 回音壁

生活报讯(记者 王晓晨)“你是乐龄生活版的编辑吗?你们‘东篱诗香’栏目一首诗的作者叫向阳,我有位37年未见面的老朋友也叫向阳,不知道投稿的那个人是不是我认识的老朋友。”7日上午,84岁的老读者衣殿臣打来咨询电话。编辑翻阅了投稿信件,好在86岁的向阳在信件里留下了自己的地址和电话。经过沟通,投稿的作者的确是衣老多年未见的老朋友。

上世纪七十年代末,衣殿臣在学校工作,向阳在杂志社工作,杂志由学校印刷厂代印。因工作关系,两人相识,因为都喜欢文学,喜欢写诗,很快成为挚友。1980年衣殿臣调动了工作,向阳所在的杂志社后来也更换了印刷地点,两个人便失去了联系。

13日,两人相约在向阳家见面。老友重逢,两位耄耋老人不禁紧紧地拥抱着。当年英姿勃发的中年人,如今都已是满头白发。好在两人身体还算硬朗,虽然年过八旬依旧思维敏捷,口齿清晰,交谈甚欢。

在这里,小编也提醒投稿的各位读者,请留好联系方式,说不定你也能在这里遇到老朋友。



功夫不负有心人,如今孙洪滨的画作已有模有样。老人能临摹大量名家作品,尤其喜欢徐悲鸿画的马。“开始只是掌握马的形态,画得多了,就有了从形似到神形兼备的意韵。”老人认真地介绍道。

在绘画时老人还总结出:“运笔如打太极拳,时缓时急;有时如蜻蜓点水,有时要尽情泼墨,有时则需细腻落笔……”

学习绘画不仅丰富了孙洪滨的晚年生活,而且亲朋好友知道他自学国画后,不少人上门索画。老人有好几位晚辈在美国生活,美国人对中国的国画推崇备至,因此老人的画作,也成了送给美国朋友的礼物。

人到老年,要学会自己给自己找乐,生活才不会单调、枯燥。身体可能老迈,但心态一定要年轻。因为有了绘画的爱好,孙洪滨的退休生活也过得有滋有味。

照片由本人提供

## 文章 诗 郁金 香 赞

作者: 邹金华

### 郁金香赞

井春生

花中皇后郁金香, 来自荷兰热故乡, 绝代风华多魅力, 天生妩媚冠群芳。



### 征稿

如果您有精彩的老年故事,可以为本版提供线索;如果您有丰富的出游体验,可以为《老年游》栏目投稿;或是您有满意的书画作品、旧体诗词也可以为《书画斋》《东篱诗香》栏目投稿;本版设立《贺寿》栏目,家中老人寿辰,可以刊发照片及祝福文字,留作纪念哟!

地址: 哈市道里区地段街1号 生活报乐龄生活 150010 邮箱: shbxyy@163.com (注:本版《书画斋》栏目只接收电子版或复印件,投稿人请留下联系电话)

## 特制粗粮 免费领取一年 “父亲节”文山三七感恩特卖会!

根据中国人体健康必需的营养标准和当今城市人体酸性体质,亚健康人群不断增加的状况。保健协会膳食与健康惠民工程推广委员会精心搭配粗粮(该粗粮含有丰富的维生素,以及人体必需的多种矿物质,微量元素等人体健康不可缺少的营养元素)并针对哈尔滨地区市民进行免费发放。

此次粗粮发放的对象,要求以及申请办理手续敬请拨打下方电话进行咨询(离退休老干部、军人、党员、教师、医务工作者、科技工作者等优先)夫妻同时报名领取两份;届时发放现场将由专业的营养师指导大家如何吃粗粮,常见的高血压、糖尿病、支气管炎、便秘、老年痴呆、肠胃消化不良、肾病、骨质疏松等老年慢性疾病病人吃什么粗粮对身体有帮助。

特制五谷杂粮是精心挑选了20多种营养丰富五谷杂粮,按照人体所需的矿物质和维生素的标准,遵循中国传统药膳的医学原理,调和人体阴阳五行。它含有丰富的膳食纤维,对心脑血管疾病、多痰多痰人群等

清垃圾排毒素护血管 提高免疫力补气养阴 活血化痰防血栓护心脏

适宜人群: 三高人群 心脑血管疾病 多痰多痰人群等

适宜人群: 免疫力低下 失眠多梦 浑身无力等

适宜人群: 心绞痛 冠心病 等心脑血管疾病

好三七选天天康健正品

天天康健文山品牌三七直营店 抢购热线: 0451-58576292, 58576293 地址: 道里区地段街4号(火车站后身黑龙江日报社对面)天天康健文山品牌三七直营店

惊爆价: 298元

免费发放条件: 仅限年满68岁以上中老年人,需电话提前报名申请,需本人前往并携带身份证及相关证件原件。 预约热线: 0451-57735805