

65岁时曾参加达喀尔拉力赛,如今又有了新爱好—— 71岁“成都梁伯”爱上玩滑板

“这世界,我们只来一次。开始的最佳时机,永远是现在。”71岁的梁钰祥,以运动悟道人生,口中时常金句频出。

梁钰祥是土生土长的成都人,在互联网上拥有不少闪亮的标签。他是参加过达喀尔拉力赛最年长的中国完赛车手,亦是拥有八块腹肌和鱼线的“健身爷爷”;如今,他是玩滑板“出圈”、“疯”过年轻人的梁伯。

50岁才开始运动的梁伯,动机比较“功利”:胃穿孔、椎间盘突出伴随他大半生,再不运动就吃不消了。动了20年,梁伯越来越年轻,他不厌其烦地鼓动身边人:“强健的身体,是一个人应对生活的底气”。

刷“碗”

他和年轻人一起滑一起乐

生活中不仅有背锅,还有刷“碗”——梁伯的朋友圈文案,总是简洁又精湛。这个“碗”,说的是滑板运动的碗池。天府滑板公园,时常能看到梁伯刷“碗”的身影,他在泵道上驰骋,在碗池中回旋。和他一起运动的,都是“00后”的年轻人,大家一起滑一起乐。梁伯开玩笑地说:“年轻人好自由啊,真想送他们去上班。”

成为滑板界的“老男孩”,源于他无处不在的好奇心。2022年5月的一天,梁钰祥的小孙女在小区里玩滑板,他觉得好玩,于是自己上去试了一下。“曾经以为老去是很遥远的事,现在才发现年轻是很久以前的事,时光好不经用,抓紧!”梁伯没有太多纠结,决定好好练练滑板。

学滑板,难免摔跤,梁



年逾七旬的梁钰祥练习滑滑板。图据受访者



2019年,65岁的梁钰祥亮相达喀尔拉力赛。本报资料图片

伯的腿上、手上经常会“挂彩”,甚至他在参加环塔拉力赛前还扭伤了腰。参赛时,他戴着护腰驾驶了2000多公里。

感悟

用自己的方式取悦自己

如今,滑板运动成为梁伯视频账号上主要分享的内容。他还慢慢学会了用无人机跟拍,创作更有趣的视频。

4月30日,成都世运会倒计时100天誓师大会,梁伯作为成都市民代表,

分享了自己的运动感悟,现场响起热烈掌声。当天下午,梁伯再一次出发,从成都前往云南昆明参加一场为期5天、赛段里程长达600公里的汽车越野拉力锦标赛。

在65岁时挑战世界上最艰苦的拉力赛——达喀尔拉力赛,成为该赛事中国最年长的完赛车手;夺得2019年中国职业健美钻石联赛大师公开组C组第三名;在68岁玩起陆地冲浪,多个炫技视频在互联网走红。梁伯说,生活不是取悦

别人,而是用自己的方式取悦自己。大家既是中国体育发展的见证者,也是参与者、受益者。

寄语

好好吃饭睡觉自律最可贵

对于梁伯来说,运动的意义早已超脱于“强身健体”。“赛车需要很强的体魄,滑板也是。当你为了一次滑板挑战规划时间、调整作息,‘好好吃饭、好好睡觉’就成了自觉的生活哲学——这是运动教会我们的‘第二层意义’,是贯穿生活的自律与热爱。”梁伯这样寄语年轻人。

“每个人都会老,但是老去的方式可以不同。没有规定说,老年人的生活一定是跳广场舞、带孙辈,当然这样的方式也不错。有些世俗的框套,要勇敢去打破。要像风一样,过自由的人生。”梁伯说,自由的灵魂永不困顿于荆棘,希望大家都能勇敢动起来,最好的时机就是现在。

华西都市报-封面新闻记者 赖芳杰

左手蔬菜右手咖啡

成都菜市场里开起了咖啡店

这两天,成都武侯区玉林综合菜市场里一家咖啡店有点火。网友评价:左手蔬菜右手咖啡,让生活原味在晨光中苏醒。

菜市场里的咖啡店长啥样?生意好不好?5月13日,记者来到玉林菜市场实地进行了走访。

穿过玉林西街,走进玉林菜市,路过“烤豆干烤苕皮”,绕过包子馒头店,来到“冒烤鸭”的旁边,就是咖啡炒货铺。大约10平方米的店铺,门前摆放着数十种咖啡豆,分别标注着品名、产区、风味等。店内除了操作台,还陈列着包装好的烘焙咖啡豆。

记者扫描小程序看到,

该店铺咖啡价格,最便宜的结算下来8.58元,大多数价格在10多元至28元不等。

“我在网上看到说菜市场里开了家咖啡店,很新鲜,专门来看看。”市民王女士点了一杯咖啡后,又发信息把店铺分享给了自己的伙伴。

34岁的杨先生是这家店的合伙人之一,他告诉记者,自己和朋友三人合伙在菜市场开了这家咖啡店,主要是考虑到成本和差异化的经营策略。

“我们刚刚开业一周,现在还是试营业阶段。”杨先生说,目前店内主要售卖咖啡豆,也兼卖咖啡。“咖啡豆是需要咖啡作为媒介的,

也更符合菜市场的气质。”

其实,把咖啡店开到菜市场里的想法在杨先生心里萌生已久。“现在消费者接触到的咖啡大部分都是终端价格,我们做的就是把这种价格拆解开来,咖啡是在生活场景中的,菜市场也是一种生活场景。”杨先生说,经过筹划,考虑到玉林片区年轻人喜欢去,这里的菜市场也相对较多,他和朋友便租下了两间铺面,一番装修打造后,开业迎客,让菜市场里多了一抹咖啡香。

“我不觉得咖啡店开在菜市场里就掉价,咖啡豆和花生瓜子一样,都是炒货,都是农产品,我们希

望咖啡也能出现在这样的场景中。”杨先生说。

旁边“冒烤鸭”的老板告诉记者,在菜市场开了十来年的店,她第一次遇到“咖啡店”做邻居。“确实比较新奇,但是他们很接地气,我也喝过他家咖啡,感觉还可以。”

而在玉林菜市场附近生活了20多年的胡大姐则有点担心,“菜市场里主要还是老年人多,咖啡是年轻人喜欢的东西,会不会开不走?”胡大姐说。不过,令她感到有些意外的是,最近几天,她看到咖啡店生意还不错。

华西都市报-封面新闻记者 戴竺芯

知冷暖

成都市区天气情况

今日 18-32°C 多云 偏北风1-2级
明日 19-30°C 多云转阴 偏北风1-2级

省内主要城市今明两日天气

马尔康	小雨转阴	8-16°C	小雨	7-16°C
康定	小雨转中雨	8-12°C	小雨	7-14°C
西昌	小雨	16-26°C	小雨	16-28°C
攀枝花	小雨转晴	21-29°C	晴转小雨	22-34°C
广元	多云	18-32°C	多云转阴	19-32°C
绵阳	多云转阴	19-31°C	多云转阴	21-29°C
遂宁	多云转小雨	20-30°C	多云转阴	22-31°C
德阳	多云	19-32°C	多云转阴	19-30°C
雅安	多云转小雨	19-28°C	多云转阴	20-27°C
乐山	多云转小雨	21-31°C	多云转阴	21-30°C
眉山	多云转小雨	20-32°C	多云转阴	21-32°C
资阳	多云转小雨	19-31°C	多云转阴	21-31°C
内江	多云转阴	19-30°C	多云转阴	21-27°C
自贡	多云转阴	22-29°C	多云	22-27°C
宜宾	多云转小雨	20-30°C	晴	21-28°C
泸州	多云转小雨	20-29°C	小雨转多云	21-29°C
南充	多云转阴	20-30°C	多云转阴	20-31°C
广安	阴转小雨	20-28°C	多云转阴	20-31°C
巴中	多云转阴	18-30°C	多云转阴	20-32°C
达州	阴	20-30°C	多云转阴	21-31°C

同呼吸

14日空气质量

成都(17时)
AQI指数 66 空气质量:良

15日空气质量预报

成都主城区
AQI指数 75-105

空气质量等级:良至轻度污染
成都平原部分城市为良至轻度污染;
川南部分及川东部分城市为良至轻度污染;
盆地其余城市为优或良;
攀西地区和川西高原大部城市为优或良;
全省首要污染物以PM2.5为主。

(数据来源:各地生态环境部门官网)

体彩

中国体育彩票5月14日开奖结果

超级大乐透第25053期全国销售378116432元。开奖号码:14、23、29、30、33、06、12,一等奖基本7注,单注奖金1000万元,追加0注。二等奖基本88注,单注奖金238046元,追加23注,单注奖金190436元。三等奖221注,单注奖金10000元。1281475209.81元奖金滚入下期奖池。

排列3第25124期全国销售43529612元。开奖号码:527。直选全国中奖25842(四川1472)注,单注奖金1040元;组选6全国中奖60814(四川2968)注,单注奖金173元。56355489.31元奖金滚入下期奖池。

排列5第25124期全国销售21972044元。开奖号码:52790。一等奖100注,单注奖金10万元。122597542.24元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2025年7月14日,逾期作弃奖处理。