

# 刘稳:脚踏滑板追风去



文/图 全媒体记者 朱婷 薛宇辰

日前,记者在确山县盘龙山公园看到,47岁的刘稳正和一众好友脚踩滑板,悠然滑行、追风健身,尽显中年人别样的风采(如图)。

从被生活琐事裹挟、日子平淡无波澜,到凭借滑板短视频收获众多粉丝、在本地小有名气;从独自踩板从零起步,到组建起200余人的中年滑板社群,带领同龄人追风逐梦,刘稳用一年半的时光,活成了许多中年人向往的模样。

## 平淡生活里 寻一束热爱的光

刘稳是一名护肤从业者,和多数中年女性一样,平日里的她被工作压力与家庭责任牵绊,少有属于自己的闲暇时光。她一直期盼能找到一个可以排解情绪、取悦自我的爱好。

一次,刘稳与邻居闲聊时,两人都感慨中年生活不该只有琐碎与奔波,更需

要注入新鲜活力。二人一拍即合,相约结伴尝试一项新运动,就这样,滑板走进刘稳的生活。

“工作累了、生活烦了,只要站在滑板上,迎着微风向前滑行,心里所有的压抑和烦恼都会烟消云散,只剩下自在与轻松。”在刘稳眼中,小小的滑板早已不只是一项运动,更是她释放情绪、找回自我的精神寄托。

## 执着追梦

### 从滑板小白蜕变为追风者

年过40学滑板,对刘稳而言并非易事,但她凭着一股不服输的韧劲,坚持练习、潜心精进。她用镜头记录日常训练点滴,既是成长见证,也方便复盘改进动作。

为练就规范动作、夯实滑行基础,刘稳专程前往郑州进行专业学习。白天顶着烈日反复练习蹬板、转弯、平衡等基础要领,即便腿脚酸胀也不轻言放弃;夜晚静下心来回看训练视频,逐帧揣摩细节、纠

正动作瑕疵。日复一日的坚持打磨,让她从最初站不稳板的滑板新手,慢慢成长为动作娴熟、自在洒脱的追风玩家。

刘稳接地气的中年滑板生活,渐渐吸引了不少同城及周边网友的关注。大家纷纷为她的视频留言、点赞,被她敢于突破年龄、勇敢尝试的生活态度打动。

## 以板为媒 集结两百余人共赴热爱

随着关注度越来越高,不少滑板爱好者通过短视频平台联系到刘稳,希望跟着她学习滑板、结伴滑行。久而久之,一支滑板队伍悄然成形。

为方便大家交流技巧、相约运动,刘稳牵头组建滑板微信群,目前微信群人数已突破200人。平日里,大家相约在驻马店市区开源公园、天中广场、人民公园等场地一同练习、互相鼓励;因共同爱好相聚的众人,从陌生网友变成志同道合的挚友,在追风滑行中收获友谊与欢乐。

在刘稳的带动下,不少被家庭琐事束缚的中年女性,勇敢迈出突破自我的脚步,在滑板运动中遇见更好的自己。

坚持滑板运动,不仅丰盈了刘稳的精神世界,还让她的体态愈发轻盈匀称,精神面貌焕然一新。对于未来,刘稳希望能继续壮大滑板爱好者队伍,引领更多中年人挣脱生活束缚、放下年龄焦虑,活出从容自在的人生。



扫码看视频

草根人物

## “暖心驿站”为城市增添温暖底色



环卫工人到店接热水

本报讯(文/图 全媒体记者 房满地 朱婷)5月18日上午,细雨绵绵,位于市区置地大道与正阳路交叉口的餐饮企业为过往行人免费提供一次性雨衣,以细微善举,让城市更有温度。

“如果遇到突发降雨,可到店避雨;如果口渴,可到店免费添加热水;如果忘带雨具,可到店领取一次性雨衣。”针对店门口张贴的便民服务公示内容,该企业负责人王提表示,该餐饮品牌已在我市经营18年,各门店一直为周边市民、户外工作者和过往行人提供便利。

据了解,自2008年起,该企业持续开展腊八送粥、关爱环卫工人、爱心送考等公益活动,用实际行动诠释本土企业的责任与担当,为城市增添温暖底色。

## 金顶山景区 今日免门票

本报讯(全媒体记者 朱婷)记者了解到,为迎接“5·19中国旅游日”,回馈广大市民游客,驻马店金顶山景区于今日推出免首道门票惠民活动,不限年龄、不限地域,所有游客均可免费入园。

金顶山作为国家AAAA级旅游景区、国家级森林公园,素有“天中秘境、天然氧吧”的美誉。景区地处伏牛山与桐柏山交汇处,雄奇与灵秀并存,距驻马店市区仅20公里,自驾半小时即可直达,交通十分便利。

游客可沉浸式解锁景区多重玩法:在天池瀑布前感受绝壁飞流的清凉,于竹林禅寺聆听晨钟暮鼓,登顶大小金顶俯瞰云雾缭绕的群山,也可漫步怪石谷探索自然野趣。同时,景区内峡谷漂流、玻璃天桥、摩天轮、呐喊喷泉、金龙湖泛舟等游乐项目同步开放,游客可按需体验,一站式满足休闲观光、亲子游乐、避暑纳凉等多元需求。