

银发达人于和利：心有山河，不叹迟暮

在通州北苑街道玉带路社区，提起于和利，很多人脑海里会浮现一个特别的画面：远远望去，一个身姿挺拔的身影骑着单车向前，背影利落得像个小伙子；等他摘下骑行墨镜转过头，一捧长长的白胡子垂在胸前，极具辨识度。前不久，2026（第十二届）京津冀“银发达人”大型展示评选活动落下帷幕，今年69岁的于和利获评“银发达人”。车轮丈量山河，镊子拿捏微景，骑行闯天下，毛猴藏烟火，一动一静之间，这位通州老人把晚年日子过得热气腾腾。

毛猴达人 一间小屋，装满热爱

于和利的第一重“达人”身份，是安静专注的毛猴制作高手。

推开于和利家的门，最先撞入眼帘的，便是满满当当的毛猴作品。客厅的展示柜、靠墙的货架、小屋里的置物架，一层一层，全是精缩小世界。玉兰花骨朵做身子，蝉蜕裁出头和四肢，小小毛猴被安置在一个个木盒里。农家炕头、打麦场、抬轿出巡、奥运体操赛场，方寸之内，百态鲜活。

“我这客厅，早就被毛猴占满喽！”于和利笑着捋了捋长长的白胡子，指尖轻轻碰了碰展示柜里一组抬轿作品。眼前，二十多只毛猴各司其职，抬轿的、敲锣的、护卫的，稳稳撑起一顶小轿子，这是他花费最多心思的一件作品。“最难的就是把这些小家伙立得齐整，轿杆要平，力气看着匀，差一点，整个场面就散了。”

这一屋子手艺，是半路自学得来的。早年间，邻居家一位老人擅做毛猴，年年春节会送他一两件小样，看了四五年，他心里早就种下了念想。本想正式拜师学艺，谁料老人骤然离世，其家人感念他真心喜欢，把留存的半成品、工具、原材料一股脑送给了他。没有师承，没人手把手教，于和利就靠着那几件样品跑博物馆看展、翻书本、对照资料一点点琢磨。

“我插过队，干过农活，手上活儿不笨。”他说，蝉蜕收回来，裹着泥土，要用温水泡软，牙刷细细刷净，镊子一点点整理四肢；辛夷就是玉兰花的花骨朵，外层绒长、内层绒细，做大猴、小猴要分层剥开，顶端尖角必须剪平，不然粘不稳腿脚。做毛猴用乳胶，粘上之后不能马上成型，要等胶慢慢干透，一个完整的作品，扎扎实实要两个小时。

他的题材不局限于传统老样子。爱看体育赛事，他就琢磨高低杠、平衡木、滑雪、单杠，用牙签做器械，彩泥捏帽子，白纸片裁出跑道。他偏爱那些站上领奖台、拿到金牌的项目，“要做，就做咱们拿奖牌的项目，有劲头。”

做出了名堂，不少街坊、家长都想来家学，却均被他婉拒了。于和利有自己的原则，手艺可以分享，但分寸要守好。闲暇时候，他还喜欢做扭扭棒灯笼，红灯笼里面嵌着小灯，是他给孩子们准备的期末奖励。手工活儿繁琐“缠”人，他经常忙到晚上十点，一做就是大半天，旁人看着枯燥，他却沉得住气。

很多老人退休之后爱扎堆聊天、打牌遛弯，于和利独爱这一方小天地。“做点实实在在的东西，街坊邻居看上哪个，我乐意送。”

骑行达人 始于降糖，车轮万里

他的第二重“达人”身份，则是动感十足的万里骑行。

于和利的骑行故事，起点是一张吓人的化验单。54岁那年，单位体检，他的血糖测出26，把他和做护士的爱人都惊住了。医生反复叮嘱，必须管住嘴、迈开腿。一次偶然，他听棋友说骑行能降糖，他一下子动了心。

那时候他马上就要退休，从前在厂里开车跑全国，但坐在车里看风景和骑车感受天地可完全是两回事。他听从骑友建议，花三千多元买了一辆公路旅行车，先定下一条短途线路：从通州北苑骑到位于香河的天下第一城，往返70公里。一天一圈，风雨无阻，坚持了半年。

第一次长途，他盯上了鸭绿江大桥。11天骑到丹东，返程山路难行，他坐火车回了通州，有朋友打趣他“半途而废”，不服输的劲头一下子上来了，“不行，我要再试试！”第二次，他目标直接锁定东方明珠，18天往返上海，每天骑一百七八十公里，早出晚归。这一趟骑完，再也没有人调侃他，大家都服气了。

从这之后，骑行的路越走越长。他给自己定下规矩：五年一趟全国行，每次换不一样的路线，31个省市都要打卡，到省会火车站拍一张照片，算是给自己的纪念。2017年，他历时227天，两万多公里，走完全国31个省市。

长途路上，危险常常不打招呼就来。一次冲进沙堆，大脚趾指甲直接掀起来，肿得像个小萝卜。荒郊野外，前不着村后不着店，他咬着牙接着骑。遇上断桥，桥下是融化的雪水，零下十几摄氏度，他还扛着一百多斤的自行车，踏进冰水里踩着鹅卵石过河。这件事他瞒了老伴好久，怕家里人担心。

无人区里，没有饭馆、没有旅店，干粮配雪水，是常有的。沙尘暴、冰雹、大雪、狂风，一路都遇上过。“在无人区四下看不到人烟，人就像一粒沙子，好多烦恼一下子就想开了。”于和利说，骑行不是征服山河，是征服自己。路上看过太平洋的辽阔，见过新疆雪山连着草原，风景震撼人心。可走了这么多地方，在他心里最美的还是通州。

“咱们副中心这几年变化太快，绿道一条接着一条，像串珠子一样，把街角公园、漕运码头、张家湾公园串起来。”于和利最喜欢漕运码头往“一棵树”方向的绿道，“一棵树”是立于运河水中央的一棵树，因为不少骑友打卡而被地图软件收录，成为骑行圈心照不宣的打卡点。这段五十公里绿道一路风光，牡丹园、向日葵园散落沿途，古桥亭子，一步一景。他常常在家门口的绿道慢悠悠骑行，熟悉的风景怎么看都不腻。

如今，他心里还有一个终极计划：75岁之前，完成最后一次长途骑行，挑战边境线，计划四万多公里。出发前，要用半年时间恢复体力，依旧是北苑到香河天下第一城这条70公里的线路，日复一日打磨腿力。他清楚边境线的难度远高于无人区，也知道年纪摆在这儿，风险不小。“能骑到哪算哪，这是我最后一次冲刺，要把心里的念想圆上。”

校园达人 课外辅导，非遗课堂

第三重“达人”身份，则是校园课堂上的非遗老师“白胡子爷爷”。

上午社区志愿服务，发宣传页；下午赶去小学上课；抽空录节目、准备毛猴材料。于和利的日程表排得满满当当。他现在是北苑小学、东方小学、张湾村小学三所学校的校外辅导员，一周五节课，专门给三、四年级的孩子上毛猴课。

很少有人知道，这个在课堂上温和耐心的白胡子爷爷，从前是个急脾气。“我年轻的时候沾火就着，一点不顺心，火气立刻上来。”他说。第一次接到进校园上课的邀请，他整夜睡不着。一想到面对孩子，心里直打鼓。

班主任耐心教他怎么和孩子相处，做儿科护士的爱人，也把安抚孩子的门道讲给他听。慢慢地，他找到了办法，还准备了小红花奖励，做得认真、作品出彩的孩子就能拿到红花，期末红花最多的，能领到一盏他亲手做的发光扭扭棒灯笼。

他把材料提前分装好，带到课堂上，蝉蜕的头、胳膊、直腿、弯腿，四个盒子分开摆放，牙签裁成合适长短，做好高低杠、平衡木的半成品。乳胶交给孩子用，502胶水他自己收着，像骑车、抬轿这类需要承重固定的地方，由他悄悄粘牢，“小孩子手嫩，别粘住孩子的手指。”老伴挺意外：之前还担心不会跟孩子打交道，没想到还挺细心。

有两个孩子是班里出了名的调皮好动，但沉下心做毛猴，让小家伙有了不小的变化，他们先后拿到了小红花，做出三四件完整作品。看着孩子的变化，于和利心里格外欣慰。还有一个张湾村小学的小姑娘，格外有灵气，三节课工夫独立完成了西游记取经的微缩场景，唐僧、悟空、八戒、沙僧，还有假山祥云，细节满满。

“我不是正式的非遗传承人，没有师承，就是一个自学爱好者。”于和利说，他不指望每个孩子长大以后都做毛猴，只希望这一节课能在孩子心里埋下一颗种子。“只要他们长大了还记得，小时候在通州跟着一个白胡子爷爷学过毛猴，知道这是老北京的手艺，就够了。”

小学的校长舍不得他走，知道他计划70岁之后暂停课程，去完成边境骑行，反复挽留。一边是藏了一辈子的骑行梦想，一边是舍不得的孩子们，于和利左右为难。他打算再多教两年，尽量多带几批孩子，再奔赴远方。

行动达人 行在路上，马上出发

三种“达人”，还不足以覆盖于和利丰富多彩的晚年生活。

年轻时，他怀揣当兵梦想，但阴差阳错未能如愿，一直是桩遗憾。如今，他用自己的方式补上这份热血：车轮踏遍山河，志愿服务社区，走进校园传递手艺，做一名志愿者。他从不追逐名头，此次获评“银发达人”对他而言更多的是一份认可。“有人说，人老了就该歇着。我不这么想。”于和利挺直脊背，白胡子随着说话轻轻晃动，语气朴实真诚，“只要身体还允许，想做的事就抓紧去做。”

这捧标志性的白胡子，诞生于第二次长途骑行。出发前，他把剃须刀留在家里，200多天一路不剃，回来之后长发乱胡，模样狼狈。剪短头发，留下长胡须，一留就是将近十年，最长将近三十厘米，成了他独有的记号。

很多人问于和利，骑行和做毛猴，一动一静，更喜欢哪一个？他不假思索，还是骑行。“在路上”，是他不变的追求。“骑行路上，天地开阔，所有烦心事都抛在脑后。但静下心捏毛猴，又是另一种安稳。骑车看山河，捏毛猴守手艺，给街坊、给孩子搭把手。咱们副中心的好日子，就是每个人这么一步一步走出来的。不管六十、七十还是八十，心里有念想，什么时候出发都不晚。”

北京城市副中心报 4
2026年11月17日 星期二
本版编辑 张钊齐 校对 彭师德 刘一 沙澎泽/绘制
本版摄影 常鸣