

有规律地锻炼身体，还会到处去走走看看，每年至少会去2次长途旅行。

而生于大连的辉姐，也是俱乐部里少有的潜水达人，她会把自己的潜水经验和大家分享。“我大概从40多岁的时候开始学习潜水，之后考取了AOW（开放水域进阶潜水员）证书。亚洲好多知名潜点我都潜过，比如马尔代夫、塞班岛、帕劳等，还有洞穴和沉船也潜过。潜水帮助我更全面、更立体地去了解世界的多面性，也懂得了人与自然和谐相处的重要性。”

今年6月，辉姐去泰国完成了首次冲浪课程。“这是我30多岁时埋下的梦想种子，今年终于开花结果了！随着年龄的增长，在大风大浪里冲浪比在海底水肺潜水的挑战性更大。我计划

今年11月继续安排练习课程。冲浪之外，我还参加了高尔夫球的训练计划，在上海每周去球场练习四五次。”在运动场上停不下来的辉姐，比同龄人看上去更有活力。

62岁的春枝柳也是“刚刚开始人生俱乐部”的“明星”，这位在外企大中华区做到高管的女强人，是改革开放后的第一代外企白领，退休前就经常世界各地飞，英语水平也很不错。她对《新民周刊》表示，退休以来自己一直闲不下来，录过几百集的有声书，唱过沪剧，但她还希望提升一下自己的英语水平和更深刻地去认识这个世界。

为此，春枝柳报班参加了海外游学课程，自己做攻略，2024年9月去了英国一个月，其中两周在伦敦，两周在曼彻斯特。为

了更好地练习英语，春枝柳选择住在当地人的家里。“在伦敦接待我的是一个独居女士，我们每天晚饭后都会聊一小时。而在曼彻斯特接待我的家庭也把我当家人，每天等我回家一起吃饭。”不上课的时候，她就把自己的日程排得满满当当，逛逛当地的博物馆和美术馆，而不是像游客一般去打卡网红景点。

英国游学课程结束的时候，作为班上年级最大的学生兼学霸，春枝柳被校方安排毕业致辞。回国后，她的经历鼓励了很多想要出国游学又胆怯的轻龄老人。春枝柳接下来计划去欧洲当个背包客，再去美国自驾游。毕竟世界那么大，她还想去看看。

下图：潜水达人、56岁的辉姐实现了之前的冲浪梦想。

在新赛道火出圈

谷医生是“刚刚开始人生俱乐部”少见的男性，毕竟大多数男性要到60岁甚至更晚退休，而这位75后还没退休，只是因为太太退休加入了俱乐部，他也跟着参加活动，然后就“一发而不可收”。

微信名“谷医生”的他是真医生，毕业于武汉大学医学院，当了25年的骨科医生。他告诉《新民周刊》，2018年，他被人才引进到了上海，全家人都搬到了上海，如今他在国际医疗机

