

老人玩转健身杂技 小小空竹大有可为

《好动时刻》浙江七套 周日 21:22 播出

□本报记者 毛佳琦

清晨的杭州,随处可见锻炼的人群,跳广场舞的,打太极拳的,还有晨跑的……有这样一群人,他们双手不停翻转,带动着一个会发出声响的小玩意儿上下翻飞。玩到兴起时,甚至可以引来围观人群的喝彩和掌声。这,就是抖空竹。

杭州空竹鹰之队是本地赫赫有名的队伍,平均57岁,年纪最大的曹大爷已有82岁高龄。他们每周一、周四都会集中训练,而平时,只要天气好,清晨就会聚集在浙大华家池校区操场上抖空竹。他们神采奕奕地玩着空竹,一旁采访的记者穿着厚重的棉服还哆哆嗦嗦,引来一个阿姨打趣道:“年轻人,跟我一块来抖空竹锻炼身体吧,你的身体说不定还没我们好呢!”

傅顺昌,是空竹鹰之队的队长。年轻时他就特别好学,任何一样技艺都能很快上手,但是过不了一两年就没兴趣

了。不过空竹却不同,到今年,傅顺昌抖空竹已经是第六个年头了,可他对空竹的兴趣却一点也没有减少,因为学会了一个新的动作,就有下一个动作等着他,空竹的技术新颖多样,无穷无尽,对善于挑战的傅顺昌来说,真的是再好不过了。而且自从玩上空竹以后,傅顺昌身上的一些小病小痛早已一去不返,整个人的气色好了许多。可以说,是空竹让他拥有了健康的身体可以愉快地享受晚年生活。可谓是退休生活老有所乐。

除了自己锻炼,空竹鹰之队还会免费教人抖空竹。傅顺昌每周五都会去绿城学校教授学生,而有的队员也会去幼儿园给小朋友们上课。他们的想法很简单,空竹不光好玩,而且对身体十分有益,队员们都希望能将这项运动推广给更多的人学习,别看空竹个头小小,可真的是大有所为啊。



>>>链接

空竹趣谈

千百年来,空竹一直是我国的民俗体育运动。在《水浒传》一百一十回中,梁山好汉宋江在领了征讨方腊正先锋圣旨后的路上偶遇路人正在玩空竹时写下一首诗,以空竹自诩,“空有冲天的本事,无人提携,何能振响”。原文如下:

宋江,卢俊义两个在马上欢喜,并马而行。出的城来,只见街市上一个汉子,手里拿着一件东西,两条巧棒,中穿小索,以手牵动,那物便响。宋江见了,却不识的,使军士唤那汉子问道:“此是何物?”那汉子答道:“此是胡敲也。用手牵动,自然有声。”宋江乃作诗一首:

一声低了一声高,嘹亮声音透碧霄。空有许多雄气力,无人提携谩徒劳。

胡敲,就是空竹的别名,像这样的别名还有许多,响葫芦、闷葫芦、嗡子、地铃、响铃等等。可见,在《水浒传》成书的那个年代(元末明初),空竹已经是很常见,甚至是被拿来比喻拟人、舒展抱负。

到了清代,抖空竹发展成了受人欢迎的杂技节目,杂技艺人们在空竹原有花样的基础上再次创作许多新的花样和技巧,提高了人们的审美情趣。

好动学院

多吃苹果也会变胖?

苹果含糖量高吗?多吃苹果会让身体变胖吗?这些问题是不是一直困扰着爱吃苹果的你呢?一起来了解一下苹果的秘密吧。

苹果含糖量高

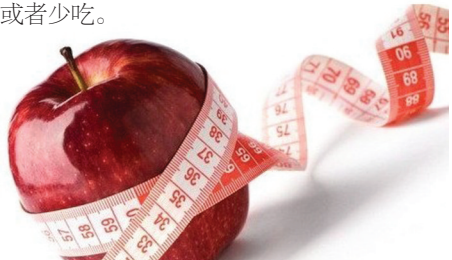
根据现在的科学测算,苹果的含糖量是百分之十左右,高的可以达到百分之十二,低的则是百分之九。也就是说,一百克苹果之中,会有约为十克的糖分。从数据看来,苹果算是一种含糖量比较高的水果。常见的水果含糖量在百分之六左右。

减肥可以吃苹果吗

如果想要减肥的话,那么是不是可以吃苹果呢?对于这个问题,有相当多的人们比较担心。其实,从上面介绍苹果含糖量高这个问题的相关内容之中,人们可以看出,虽然它的含糖量比较高,不过一个普通苹果之中的含糖量,是不足以对人们的减肥形成影响的。而且苹果之中还有膳食纤维,对减肥能起到一定的辅助作用。当然,前提是要适量食用。

哪些人不适宜吃苹果

对于身体健康的减肥者来说,在平时的生活之中是可以吃苹果的。不过,对于一些特殊人群来说,例如糖尿病患者,由于体内糖分的代谢活动不太好,因此,最好是不吃或者少吃。



吴亦凡将搭档麦蒂亮相NBA全明星赛 首要任务:增肥20斤!

最近吴亦凡上镜率很高,作为歌手的他出演了电影《老炮儿》,作为演员的他又登上了秀场,气场完全不输男模。现在,



作为一个模特,他要去NBA全明星赛场了!不过目前吴亦凡正在接受训练,他需要增肥20斤。

近日,美国职业篮球联赛官方宣布了2016年NBA全明星名人赛名单,吴亦凡的名字赫然在列,他将代表加拿大名人队出战,他的队友包括前火箭球星麦蒂、前湖人球员里克·福克斯。他们的对手是由昌西·比卢普斯率领的美国名人队。多伦多NBA名人赛将于北京时间2月13日早上7点展开。

格莱美获奖者、猛龙队全球大使、获得过4次NBA名人赛MVP的说唱歌手德雷克将出任加拿大队主教练,他将与两届常规赛MVP史蒂夫·纳什、多伦多蓝鸟队强击手何塞·保蒂斯塔一起执教。

从小看NBA长大的吴亦凡最喜欢1996黄金一代,科比·布莱恩特就是他的

偶像。在演艺圈,吴亦凡是众所周知的篮球达人,这在其参与的各类综艺节目中可见一斑。殊不知,吴亦凡15岁时便接受过专业的篮球训练,他初中就读广州七中,是学校的篮球队长,曾代表学校参加了NBA在中国举办的青少年篮球赛事“少年NBA”,并获得华南地区冠军。后来他回到加拿大读高中,也参加了校队,了解并熟悉西方篮球文化。

全明星名人赛从2003年开始举办,参赛人员包括NBA退役球员、WNBA球员、演员、歌手和其他项目的运动员。对于演员和歌手来说,不只需要有高超的篮球水平,还需要有大量的人气和极高的知名度,才能获邀参加名人赛。而吴亦凡在中国乃至亚洲高涨的人气以及他的篮球水平,使他受邀参加2016年多伦多全明星名人赛。

冬季怎么减肥? 6个习惯让你睡着也能瘦

冬季是“长膘”的季节,不少人都深深无奈自己又长了一圈的肥肉。如何在寒冷的天气达到减肥的效果呢?告诉你几个冬季减肥小窍门,让你睡着也能减肥!

晚餐早进食。晚餐时间与入睡时间之间应留出一定的空间。我们的胃一般需要4-6小时,才可以完全把食物吸收、排空。晚餐进食量小一些,进食的时间早点,不仅能保护胃,还能预防肥胖。

日常膳食中有肉类。绝大多数的肉类含有氨基酸,而氨基酸具有改善睡眠的作用。据悉,几盎司(1盎司=28.35克)的肉类就能帮助一个人增加几个小时的深度睡眠。

食用胡椒。胡椒是最有效的燃脂方法之一。因此,日常饮食中添加胡椒可使身体处于睡眠状态时脂肪燃烧过程加速。

补充蛋白质。在睡前摄入蛋白质可以加速机体的新陈代谢。和晚上不进食相比,晚上摄入30克的乳清蛋白或酪蛋白的人在第二天的早上有着更高的静息代谢率。静息代谢率是测定维持人体正常功能和体内稳态,再加上交感神经系统

活动所消耗的能量。在每日能量总消耗中所占的比重最大。

使用薄荷。薄荷具有减肥的功效。每隔一个小时闻薄荷或者滴几滴薄荷油放枕头上,都可达到你想要的效果。

睡前调低室内温度。睡眠空间温度低能加速人体的新陈代谢并激活棕色脂肪,从而达到燃烧卡路里,为身体提供热量的目的。因此,睡前调低室温这一个小小的改变,就能帮你达到减肥的目标。