



伴随着“嘭恰恰”、“嘭恰恰”的节奏,王玲和李瑞阳跳着“武汉三步踩”。



梧桐树下,练气功的老人们气定神闲。



西湖边樟树下锻炼的老人们表情祥和,他们更享受这份无拘无束的闲暇。

老有所乐 西湖边的运动 Style

□本报记者 洪漩 文/摄



▲空气较好的西湖边成为不少高龄老人的健身宝地,83岁的何宝康就每天在这拉筋松骨。

◀动感、激情的拉丁舞让66岁的周宝土痴迷,每天早上,他都自信在西湖边上翩翩起舞,“婀娜”的舞姿连学步娃娃也看得目不转睛。

俗话说:大寒小寒,一年过完。连日来,寒潮南下频繁,天气虽寒冷,但依然挡不住健身爱好者的运动热情。只要天一放晴,西湖边总有那么一群中老年健身爱好者。上周五,记者特地起了个大早,准备和他们来一次“美丽”的邂逅。

还未到断桥边,大老远就听到音乐节奏声,近前一看,三四个团体自带小音箱,伯伯阿姨辈的锻炼者跟随节奏翩翩起舞,大家相隔不远,却互不打扰,几个舞种相映成趣,吸引不少往来游客驻足观看、拍照。

64岁的杭州阿姨王玲烫了一个漂亮又精致的发型,穿着小黑裙,脚踩金色高跟鞋,伴随着“嘭恰恰”、“嘭恰恰”的节奏和65岁的舞伴李瑞阳搭档,跳着“武汉三步踩”,步伐轻松自在,舞姿轻盈优美。王玲说,自己在这里跳“武汉三步踩”好几年了,而李瑞阳正是发起人。

武汉人李瑞阳是随着儿女工作后迁居杭州的,是典型的新杭州人,他将自己热爱的家乡舞种带到西湖边,吸引了不少人。如今,有50余人每天跟着他一起跳,平日里用的音响都是大家众筹买的。他笑着说:“每天早上送完外孙上学,八点准时到西湖边,迎面就是西湖边最美的亭子——集贤亭,多好的地方,天朗气清的时候,视野特别开阔!”

的确,正如李瑞阳所说,这是一种享受,这种无拘无束的闲暇也让不少健身爱好者“迷恋”。

除了集体活动的群体,单兵作战的也不少。另一边,一个老人家动作缓慢地活动着,简单的拉伸动作,配合吞吐吸纳,颇有几分室外高人的态势。老人名叫何宝康,今年已经83岁高龄,每天早上都会到西湖边,将外套和眼镜放在一旁的石凳上,自己就站在边上拉拉筋,活动活动。老人说:“我就是出来松松筋骨,轻松轻松,让五脏六腑舒服点!”

绕着西湖走了大半圈,你会发现像李瑞阳和何宝康这样的老人不在少数,大家在运动中享受生活的乐趣,老有所乐,安然且祥和。