

开 Smart 打网球 92岁的他没准比你还潮



▼生活作息看胡显钦如何养生

8:00
起床(醒来后,不要立即起床,建议在床上可进行吸气吐气锻炼)

8:10—9:00
洗漱后吃早饭(早饭以杂粮为主,如核桃、红豆、玉米混合的稀饭,再加一杯牛奶)

9:10—11:00
出门锻炼(三多秘诀——多晒太阳,多锻炼,多与人交流)

12:00
吃午饭(午餐一定要记得七分饱,不要吃太多)

13:00—15:00
午休(睡到自然醒)

15:00—18:00
休闲时间(玩手机、写书法、劳逸结合)

18:00—19:00
晚餐(多吃蔬菜,也应多补充蛋白质,但切记七分饱)

19:00—21:00
看电视

21:00—21:20
泡脚

21:30—21:40
走路(走600步—1000步)

21:50
睡觉



耄耋之年还能那么“潮”?这并不仅仅发生在“二次元”世界。

温州的一位92岁老人胡显钦,日常生活就包括开开 Smart,打打网球,练练太极拳,微信、QQ也玩得溜。

根据公安部《机动车驾驶证申领和使用规定》(第123号令)规定,持有C1、C2驾驶证,年龄在60周岁以上的驾驶人,只要每年参加一次身体检查并符合驾车要求,即使年纪再大也可以驾车上路。

作为温州唯一一位90岁以上的驾照持有人,胡显钦再三强调,驾车不是一种时尚,而是一种“锻炼”——让自己的思维更活,手脚更灵。当然,前提是不给交通状况添麻烦。“衰老,是人人都要面对的人生难题,最智慧的做法是认老但不服老。”胡显钦说。

胡显钦现在的座驾是一辆 Smart,每次开车前,胡显钦都是自己量血压,如果超过140/80mmHg的安全底线,他就会放弃驾车。

胡显钦每周开车的次数是2—3次,他对自己驾车的要求很高,必须符合四个条件才会自己驾车:一是天气条件好,下雨天、雾霾天,他绝不开车;二是驾车的路线要熟悉,路况要好;三是自己的身体状况要好;四是严格遵守交通规则。谨慎,谨慎,再谨慎,是

他开车的准则。

驾车多年,胡显钦从来没有发生过交通违章行为或交通事故,这是他即便92岁高龄,还能自信上路的原因。每年胡显钦都会去医院进行身体检查,并向温州市车管所提交身体状况证明。他的听力、视力、辨色力、四肢灵活度等检测均符合驾车要求。

除了驾车这一爱好外,胡显钦最大的爱好就是打网球。他总是开着 Smart 去伯爵山庄打球,每周2次,每次2个小时,每打15分钟休息10分钟。胡显钦做任何事情都特别注意适量,打网球也不例外。

最近,胡显钦的网球拍一直被搁置在仓库中,因为几个月前在一次网球训练中,他不小心扭伤了腰,便决定用慢走暂时代替打网球。“等天气彻底转暖和了,我还会继续打网球的。”胡显钦说。

如今,他每天早上吃完早餐后,就会换上运动鞋来到马鞍池公园,慢走半个小时。在公园里,除了慢走锻炼外,他还会打打太极拳,或者安静地看一会儿报纸。胡显钦还会把有用的报纸内容剪下来,给自己的后辈学习,这一习惯也坚持了十多年。

(通讯员 叶小西)

6岁的萌娃成瑜伽教练,还是专业级的!

很多女孩子为了保持身材,都会去练瑜伽。可是你听说过,6岁的小孩也练瑜伽吗?更让人吃惊的是,他不仅练瑜伽,还当上瑜伽教练指导其他小朋友,更正儿八经的考取了少儿瑜伽教练资格证。到底是什么样的孩子,有这么牛呢?

一头小卷发,绑着根时髦的发带,一身酷酷的装扮,一看就是一位时尚小潮人,他的名字也很酷,叫麦克。麦克原名孙楚洋,温岭松门镇南一村人。别看他平时就和其他男孩一样调皮活泼,一练起瑜伽来,却毫不含糊,这不,最近他正在苦练倒立,瞧他认真的小模样,憋着一股劲儿,非撑起来不可。

见到麦克时,他正在温岭少年宫瑜伽班,教自己的5个小学员练瑜伽。别看麦克和学员们年纪差不多,但上起课来,

麦克也是一板一眼。每一个动作,他都会先做示范。每当哪个学员动作做得不够标准时,他还会直接动手帮学员摆对姿势。

麦克与瑜伽结缘纯属偶然。

3岁那年,因为没人帮着带,麦克就跟着妈妈叶文云一起去上瑜伽班。麦克陪妈妈学瑜伽时,默默记下了所有动作,等回到家,居然给妈妈演示了一遍瑜伽课上的所有动作,妈妈被惊到了,有几个动作连她自己都忘记了。

就这样,母子俩开始一起练瑜伽。学了两次后,瑜伽老师就特地找到叶文云,夸麦克的记忆力好。尽管麦克在上课的时候,思想偶尔开小差,但等到老师点名的时候,他每一个动作都不会错。

麦克在瑜伽上的天赋不断显露,温

岭当地的好几家瑜伽馆都来找他,希望让孩子去当个小老师,帮着大人给同龄的孩子上课。

今年7月,叶文云带着儿子去了广东参加一个少儿瑜伽教练的资格考试。经过严格的考试,麦克通过了全国职业人才认证中心考评委员会测评,获得了注册少儿瑜伽教练资格证书。

对于儿子未来的发展,叶文云说,自己并不会太干涉,主要还得看孩子的兴趣:“他会主动跟我要求学什么,如果他觉得累,我就会跟老师请假,让他好好休息。”

现在麦克已经跟湖南卫视芒果TV签约,成为《萌师驾到》的节目代言人之一,俨然一位小明星了。

(通讯员 林云龙)

