

用飞舞的流星球追求健康与快乐 这些杭州老人用晨练汇聚正能量

本报记者 马超 文/摄

最近,在杭州柳浪闻莺公园里,一群晨练的大伯大妈引起了不少人围观。杭州城里早锻炼的老年人本不算稀奇,只不过柳浪闻莺里的这些老人练的“家伙什”很特别。

只见一根跳绳两头被拴上了皮球,锻炼人手握绳子中段,靠着挥动手臂和扭动身体让皮球在身边飞舞,场面着实独特,加之一同玩的有十几人,引得路人连连拍照。

A 飞舞的流星球不仅好玩更有功效

在所有人中,陈刚强的动作最为多变,也最熟练。据他介绍,这项好看又好玩的运动叫流星球,是从民间传统表演艺术水流星和火流星转化而来的,特别适合中老年人玩。

今年66岁的陈刚强早年在杭州哇哈哈集团担任过工会干事,因此,他成了组织大伙集体行动的队长,“每天早上7点半到9点半是我们的聚会时间,今天人不算多,一部分人

去象山旅游了。”说起这个玩流星球的圈子,老陈很骄傲,要知道,这里每一个人都可以算是他的徒弟。“是我先学会了流星球,觉得很好玩,感觉玩了就停不下来,渐渐地公园里不少人就开始向我请教,我们的队伍自然而然就壮大了。”

看到陈刚强开始说起往事,一边的赵阿姨也连忙补充:“以前我们都是在三公园练习的,后来人多了就开始换地方,换着换着就来到了柳浪闻莺。”赵阿姨算是队伍里的元老人物,4年前就开始和陈师傅一起在西湖边玩流星球,在赵阿姨的建议下,流星球从原来的只玩球,变成了如今伴随音乐的球舞结合升级版。

升级后的流星球让大伙玩得更欢乐了,同时也让不少人感受到了运动锻炼的好处。“队伍里不少老年人都有不同程度的颈椎病和腰椎病,但因为流星球运动是全身运动,程度也不算激烈,对老年人算是恰到好处。”陈刚强认为,上了年纪的人锻炼身体量力而行,“我们是不建议老人从事激烈运动的,这样反而会适得其反。”



B 相聚的老伙伴为健康更为正能量

如今在陈刚强的微信里常年有三个流星球群,成员有近百人,相互之间良好的关系来之不易,“我把这个团体看得很重,虽然是大家玩玩的,我也会尽量做得正规。”因为有过工会工作经验,老陈在组织活动时做得有模有样,逢年过节还会给成员发日历和纪念品,就像在单位时一样。

不仅如此,队里一直注重弘扬正能量。老陈告诉记者,大家的流星球是手工制作的,皆出自一位残疾人之手。“他生活比较困难,但手特别巧,我和几位骨干商量了之后决定让他给我们制作流星球,支付工钱。”这些钱都是由成员出的,在帮助他人的同时,自己也收获快乐。

谢巧英今年68岁,前几年老伴离世让她一度放弃了对生活的期

望。一次偶然的机会,谢巧英被姐姐拉进了流星球的圈子,谢巧英一下子就被这群热情开朗的老伙伴所吸引,渐渐地谢巧英重拾了生活的信心,如今的她还带动了不少身边的人一同玩,“老伴走后的一年,我把自己关在屋子里就是看书,什么也不做,现在好了,整天就想着往外跑,去和伙伴们一起锻炼一起说说笑笑。”

记者采访时,柳浪闻莺公园里锻炼的人不少,同一片场地里还有跳广场舞的几位大妈。陈刚强告诉记者,在和他人公用场地时都会有商有量,“跳广场舞的在我们就关掉音乐,毕竟流星球可以没有配乐,可跳舞的不可能不用配乐。”正是这样的为人处世,让陈刚强他们在柳浪闻莺有着极好的口碑。



七旬老人抖空竹“抖”出美丽夕阳红

绍兴柯桥街道瓜渚湖社区有位76岁的居民张大伟,多年来,他一直热心向小学生们义务传授抖空竹,让自己的晚年生活充实而有意义。笔直的身架,硬朗的身材,张大伟充满

激情的开朗个性更让他成了孩子们口中常常念叨的“张爷爷”。

平日里,张大伟会从柯桥城区骑电动车来到钱清镇中心小学钱东校区,给四年级五个班级的200多名

学生传授抖空竹的技能。只见他双手各拿两尺长的小竹棍,顶端系一根长约五尺的棉线绳,一手提一手送,随着手腕不断抖动,空竹加速旋转,发出嗡嗡鸣声,忙得连中午时间都没有休息。张大伟的步伐轻盈、身手协调灵活,举手投足丝毫没有半点老迈之感。

这些学习抖空竹的学生已经跟着张老师学习三个学期了,他们已经有了了一定的基础,抖空竹像模像样,左绕线、右绕线、左外抛、右外抛、左手颠、右手摆等动作,已经较为熟练,张大伟只需在一些细节动作的纠正上花些工夫。据了解,新学期开始后,张大伟目前在柯桥区的钱清中心小学钱东校区、柯桥区鉴湖小学、夏履中心小学、湖塘中心小学等学校的17个班级传艺,每周五上17节空竹课。

“张老师为我们学生传授空竹技能非常认真细致,而且他还是免费教学的。学生从一开始不知道空竹,到慢慢地喜欢上空竹,到最后能

够熟练地掌握空竹的一些技巧,这多亏了张老师的付出。”钱清中心小学钱东校区校长冯新苗对张大伟充满感激。

抖空竹这项运动,对少年可以开发智力,预防近视;对成年人可以预防和辅助治疗颈椎、肩周炎;对老年人可以预防“三高”,预防老年痴呆。张大伟就是在60岁时为治疗病痛开始学习的,此后边学边教,早些年为柯桥街道的社区居民,为柯桥城区的银行员工,为富盛镇成教中心的学员传授过抖空竹技能,截至目前,他的学员已达6000多人。“玩这个可以锻炼身体,交很多朋友,生活很充实。”放下手中的空竹,张大伟笑着说。

“我现在年纪大了,在家里也没有事情,所以想发挥一些余热,用抖空竹来促进全民健身,而学生健身更有必要。抖空竹对学生开发大脑思维,预防眼睛近视,大有好处。”张大伟说。

(通讯员 高国民 沈菊仙)

