学习科学养生微笑传播他人

临安老太结缘木兰剑摆脱“林妹妹”称号

实习记者 赵诗怡 文/摄

在杭州市临安区木兰剑老年队伍里，有一名叫沈黎明的学员。今年62岁的她练习木兰剑已有7年之久。说起这份缘分，那还得追溯到2011年，彼时55岁的沈黎明刚刚退休，本应是坐享清福的年纪，却因身患严重的肺部疾病，住院开刀，打针吃药，活成了身体虚弱的“林妹妹”。

出院后，一次偶然的机会，沈黎明跟着几个朋友走进公园，被一段美妙的音乐吸引。她循声望去，只见一个体态丰腴的老者正在练习木兰剑，动作灵活轻盈。“瞬间被折服，便下定决心跟着老者学习木兰剑。”沈黎明说到做到，很快拜师学艺，开启了另类退休生活。

学习初期，沈黎明因为身体虚弱，关节不灵活，很多动作做不到位。往往一套动作下来，她便喘着大气，累得需要休息片刻才能继续。但她没有放弃，即使炎炎夏日，汗水浸湿了她的衣襟，也依然坚持。渐渐地，在日复一日的练习中，沈黎明的剑法逐渐娴熟，身体也发生了微妙的变化，全身关节的不适感也不知不觉消失了。和她一同练剑的学员们夸赞道：“沈黎明练习木兰剑才几个月，就已经从病快快的‘林妹妹’变成了精神饱满，神采奕奕的‘花木兰’了。”

练习木兰剑两年后，沈黎明的身体各项化验指标也恢复到了正常范围。看到自己的身体日趋健康，沈黎明受到了很大的鼓舞。于是，她练得更认真了，利用休息时间，跑遍了临安，与多位老师学习木兰剑，有时还相互切磋，进步神速。沈黎明说：“木兰剑成了我的养生秘诀。多年来，我始终坚持练习，不但减轻了病痛、增强了体质，而且感觉自己越活越年轻了。”多年来，沈黎明坚持每天练习木兰剑，虽然年过六十，却依然精气神十足，很多人都夸沈黎明“气色好、身体棒”。

“木兰剑是我保持健康、快乐的源泉，但只是依靠运动来养生是远远不够的。”沈黎明说，健康的生活理念需要贯穿于生活的方方面面，科学饮食同样是她守护健康的基石。在沈黎明的健康养生观念里，早餐尤为重要。沈黎明挂在嘴边的早餐标准就是：“有甜有咸有面包，有红有绿有豆浆。”蔬菜、鸡蛋、水果、面包等一应俱全，再配上一杯热豆浆，低热量的同时兼备了碳水化合物、蛋白质、维生素，即营养又健康，这样的早餐能让沈黎明精神一上午。

为了把自己的健康理念传播给大家，沈黎明把自己每天做的菜都在微信群里“晒一晒”，向大家介绍如何做好营养搭配、色香味俱全的三餐。最近，还有朋友和沈黎明互动，称看到沈黎明做得一日三餐，一天都过得元气满满。沈黎明很开心自己的健康观念和养生方式能影响他人，也很乐意给身边的朋友带来正能量。

“我从木兰剑当中找到了养生秘诀，练出了好身体，也舞出了夕阳红。未来我会更加用心经营我的退休生活，希望带动更多人珍惜健康，珍爱生命。”沈黎明笑着说。

宁波镇海有群“老马”：

田径比赛争金夺银 泰山山顶一展风采

日前，全国第十八届老将田径锦标赛在山东泰安落幕。第一次组队参加比赛的宁波镇海马拉松协会代表队成绩优异，66个参赛队中奖牌、积分名列第22位。此外，参加了3天比赛的运动员还登上泰山之巅，身体力行诠释“老当益壮”。

镇海马拉松协会会长林建民作为代表团的团长，比赛期间在朋友圈里写下了这么一段话：“不要说你老，不要说没时间，不要给自己找理由。泰山脚下一群六七十岁的老爷子，在国家级田径锦标赛上争金夺银！你还有什么理由宅在电脑房、麻将桌、推杯换盏中虚度光阴？”也正是由他号召组织了10人的参赛队伍，他们中年纪最大的已经72岁高龄。

林建民介绍，今年是镇海马拉松协会首次组队参加全国老将田径锦标赛。尽管参赛的老将们平时在坚持跑步，也多次参加过马拉松比赛，但这次的比赛相比以往的马拉松持续时间长、项目种类多、精神压力也大得多。

此外，他们的对手有曾经的专业田径赛运动员，这对于第一次参加此类赛事的老将们来说是不小的考验。但镇海的这群老将顶住了压力。每名选手都有收获，他们共夺得3枚银牌、6枚铜牌，有9个项目进入前八。

“马拉松更加注重的是过程，重在参与，但是田径锦标赛是为了名次和结果在拼搏。我们的老将们既收获了胜利的果实，又享受了拼搏的快乐。”林建民说。

72岁的张君棠今年参加了800米、1000米、400米接力等项目。这位从58岁才开始尝试跑步的老将，刚开始和大多数人一样，只能跑500米。但是他不气馁，坚持跑了3个月后，发现自己能完成5000米了。待到6个月后，10000米也不成问题。14年间，张君棠跑过十几个马拉松，上海、厦门、无锡……都留下了他跑步的足迹。现在，每天早上张君棠可以跑13—15公里，每个月“出勤”20天以上，跑量在250公里以上。“跑步对身体健康很有好处，感冒少了、血压正常了、晕车也没有了！”张君棠说。

“希望再过30年，我还能在赛场上奔跑。也希望再过10年、20年，老将们还能参赛，只要他们愿意，十九届、二十届……我会一直带着他们参赛！”林建民感慨地说。

（通讯员 朱 恒）

老有所乐

日前，龙泉市第六届老年人运动会太极拳、太极剑比赛在体育馆举行。据悉，本次比赛共有26支代表队、264名运动员参加。

通讯员 许东宝 文/摄

运动汇

健体魄促和谐

近千位老人共庆体育嘉年华

本报讯 日前，来自绍兴越城区、柯桥区、上虞区、市直各老年体育健身项目民间团体的900多位老人，用木兰扇、柔力球、健身腰鼓、经络健身操等运动方式，参加庆“国庆”迎“重阳”老年人体育健身嘉年华活动。

绍兴市老年体协秘书长王柏根表示，举办此次健身嘉年华，一方面展示绍兴市老年人积极向上、健体魄、促和谐的生活方式；另一方面旨在活跃退休老同志的文体生活，使他们老有所乐、幸福满满。“嘉年华的内容丰富，展示的都是广大中老年人平时喜爱的项目，希望能带动更多老年人参与健身活动。”

“跟退休的伙伴们一起打打健身腰鼓，困扰多年的肩周炎症状也缓解了不少。”市老年体协腰鼓分会领队宓葶莉深有体会地说，别看队员们平均年龄在60岁左右，但还是可以像年轻人一样蹦蹦跳跳，经常参加体育锻炼好处就是多。

（通讯员 王 珏）