

绕鹄湖慢跑 再做100个俯卧撑

海宁八旬老人一天运动超3个小时,他说坚持才能成功



10月16日早晨6点,天才蒙蒙亮,80岁的方江浪就从位于硖石街道琳轩养生源的家中出发,慢悠悠走到了鹄湖。趁着旭日初升之时,他要绕着鹄湖慢跑,再做百余个俯卧撑,然后慢悠悠回家。等到下午,他还要去市游泳馆游上半小时,一天下来的运动时长超过3小时。

Part 1 100个俯卧撑不在话下

听说方江浪做俯卧撑很厉害,笔者见到他时便开门见山地问:“您能做多少个?”“100个没问题,有时候多一点,有时候少一点。”老人自信地回答。

早上7点多,在鹄湖边,方江浪现场演示了一番。只见老人趴在地上,保持上半身笔直的姿势,双脚微

Part 2 跑步60年已成习惯

方江浪是杭州人,1961年师范毕业后分配到海宁教体育,一教就是40年。实际上,从20岁起他就开始跑步,不只自己跑,还要求学生也坚持跑步。

1985年起,方江浪在海宁师范学校任教期间,把锻炼的概念引入日常教学中。“早上6点,我在宿舍楼下吹哨子叫大家起床锻炼,如果有人不起床,我就在门外一遍又一遍地吹哨子,直到他起床为止。”回忆起年轻时的教学生涯,方江浪脸上



人的身板十分硬朗,精神头十足。

其实,这和方江浪长年坚持锻炼有关。每天晨跑结束后,他会在鹄湖边找块空地开始做俯卧撑,做足标准的100个,自己满意了才算过关。

Part 3 兴趣很多但贵在坚持

游泳这项运动,方江浪也坚持了30多年。在水中一圈圈蛙泳,他形容自己感到“全身心畅快”。有的时候,他还会利用社区单杠做引体向上,一次性能拉6个。

通过长年的运动,方江浪的上肢、腰背和腹部的肌肉持续有效地得到了锻炼,常见的老年病诸如冠心病、糖尿病等都没有在他身上发生,身体素质一级棒。“运动是我坚持最久的兴趣,生命在于运动。特别是老年人,要找到一项适合自己的运动,多活动多锻炼。”方江浪说,很多老人都在他的带动下开始锻炼身体。但是他还是要提醒大家,老年人的身体已经不比当年,不能锻炼过度,一定要慢慢来。而且一定要坚持,坚持才能成功。

(通讯员 王家维)

修炼数十载,杭州大伯身体力行体会太极哲学

实习记者 赵诗怡

享健康

太极拳的修炼是个漫长过程,三年一小成,六年一中成,九年一大成。若从修炼时间上来看,练习太极拳13年的马仁荣算得上是太极拳的集大成者。实际上,马仁荣对自己的评价却是“习拳很久,一直业余”。他认为,太极拳原本就不是为了技击而创造,它是用拳来阐述太极哲学思想的一种运动。

2005年,马仁荣正式退休,他思考着需要一项运动来强身健体,在尝

试了跑步、游泳等运动后,他最终选择了太极作为自己的终身运动。“太极拳动作轻盈、刚柔并济,适合老年人长久坚持。”

初学太极时,碰见的困难总是最多的。均衡、缓慢、柔和、轻灵是练习太极拳难点,在第一年里,马仁荣专注于呼吸均衡和动作轻柔这两件事,每次打拳,他都全神贯注地投入其中,不断控制自己的呼吸节奏与动作快慢之间的协调。“但当局者迷旁观者清,尽管已经尽力,仍然会存在这样那样的不足。”马仁荣笑言。幸运的是,在他的太极队伍里,从老师到拳友都比较友善,他们常常相互指正。马仁荣在“老师”们的指点下,很快便取得了不小的进步,动作也越加标准。

然而学无止境,为了把动作做到最精准,马仁荣每学一套新拳法都要花两个月的时间打基本功,把每一个细小的动作练上几百遍。此外,马仁荣还通过电脑不断更新自己的“拳法

库”。练习太极拳5年后,原本的“三高”悄然远离了马仁荣,他感到身体从里到外得到了调节,最明显的改变是精神抖擞、神清气爽,太极拳成了他的养生秘诀,很多人见到他都夸“气色好、身体棒”。

“太极拳是一项对大众身心健康十分有益的项目,我从中找到了养生秘诀,练出了好身体,也打出了好心情,希望有越来越多的人能够加入进来,体会太极的乐趣。”马仁荣说。



展风采 健体魄

近日,永康市第四届老年人运动会隆重开幕。据悉,本届老年人运动会是历次运动会以来规模最大、比赛项目最多、参赛人数最广的一届。今年也是永康市老年人体育协会成立30周年,运动会开幕式上还对体协先进集体及个人进行了表彰。

通讯员 翁冰蓉 文/摄

短消息

@宁波奉化
本报讯 近日,奉化区2018年“丹盈”杯老年人乒乓球比赛落下帷幕。本次比赛共设60岁-69岁组和70岁以上组两个组别,共吸引了来自全区的30多位机关企事业单位老干部乒乓球高手参加,参赛选手最大年龄81岁。
(通讯员 谢宏芬)

@开化
本报讯 10月22日,第三届浙皖赣毗邻市、县(区)门球邀请赛在开化南湖门球场落下帷幕,来自浙皖赣3省各市区县的25支代表队230余名运动员在球场上快乐挥杆,增进友谊。
(通讯员 张顺全)