



被当“西洋景”毫不在乎 为了老伴,退休大叔苦学拉丁舞



每天早上6点半,年近耳顺的陈皋和妻子王晓梅都要提着蓝牙音箱出发去绍兴府山公园跳舞,为了避开晨练的高峰,他们选的地方比较隐蔽,即使如此,也总是有晨练者循着音乐的声音前来。“一开始在家里跳,这几年为了外孙上学,女儿一家也住在了一起,早上跳舞肯定会干扰他们,所以我们就出来在外面跳了。”

陈皋与王晓梅都是武汉人,女儿在5年前生了小外孙后,陈皋正值退休。办理了退休手续,夫妻两人就急匆匆来到绍兴带外孙了。“我们在武汉就开始跳拉丁舞了。妻子退休后没有事情做,就和一帮好姐妹去学拉

丁舞,拉丁舞需要男女搭档,于是我也上阵去学。”陈皋笑着说,那时候即使是在武汉,老年人学拉丁的也不太多,更不用说是老年男性了,但他还是找了一家培训机构,用两个多月的时间,学会了基本的步伐,然后就跟着妻子一起跳舞了。

在武汉的时候,两人就参加过不少社区、老年团体组织的拉丁舞比赛,反倒是来到绍兴后,这样的机会少了许多。王晓梅说:“绍兴的老年人都喜欢广场舞和戏剧,跳拉丁舞的并不多见,所以我们一开始去公园跳的时候,都被人当西洋景看。”

现在老年人的观念也在逐渐改

变,陈皋和王晓梅目前也带了3对“徒弟”。“他规定只有夫妻才肯教,当时这3对可是拿了结婚证来学的。”王晓梅说,去年自己摔了一跤,踝关节受伤比较严重,所以今年跳舞的频率也下降了,收徒已经停止了。

陈皋说:“为了老伴我走上拉丁舞的舞台,现在是真的喜欢上了,只要有演出我就去,比赛肯定会积极参加的。”去年3月,夫妻俩去杭州参加了一场老年人拉丁舞比赛,获得了业余组3等奖。今年因为受伤的关系,两人缺席了,但明年的比赛,他们还会继续参与。

(通讯员 王敏霞)



运动汇

跳起健身操,东北大妈有了归属感

家住杭州下沙月雅苑的吴秀娟是个“闲不住”的人,广场舞、健身操都是她喜爱的运动项目。62岁的她5年前从东北老家来到杭州以后,组织起一支30多人的健身操队伍,成了小区里的“名人”。

早在哈尔滨时,吴秀娟就爱上了这项运动——有一天晚上,她看到广场上十几个姐妹在跳健身操,觉得既好学又能锻炼身体,就跟着学了起来,并且渐渐“上了瘾”。没想到从此一发而不可收拾,每天吃过晚饭,她都要去广场上锻炼一阵子才回家休息。

为了照顾孙子,2013年,吴秀娟和老伴成了“杭漂”,脱离了老家的队伍。不能和老姐妹们一起跳

健身操,她感觉有些寂寞,于是,生性活泼好动的她迅速在新的小区里组织起姐妹,既跳广场舞,也教她们健身操,现在,每天跟着她跳健身操的队员有30多人。作为“教练”,吴秀娟对姐妹们要求颇为严格,“动作必须得标准、到位,否则达不到健身效果。”吴秀娟说。

为了方便大家学习,吴秀娟还学会了上网,从网络上下载健身操套路进行改编,使之简单易学,适合中老年人健身的动作与舞步,同时增加一些新的教学内容,如串烧舞、有氧健身操多种套路等。她说,自己必须与时俱进,让大家始终保持学习健身操的兴趣,这样,

她这个教练才算“合格”。

同时,吴秀娟还认为,想要做好教练,还要起好带头作用,尽量不扰民。“我们跳健美操一般选在晚上6点-7点,音量也不跟别人拼。”对于教练的做法,队员们都很支持。跟吴秀娟跳了3年的徐建琴说:“自己能听见就行了,声音太大了影响别人很不好。”

现在,只要不下雨,每天晚上,吴秀娟都要和姐妹们一起跳健身操。“上了年纪就得多运动,身体好了,也让儿女们少些负担。而且每天跟大家聚在一起,也比较有归属感,背井离乡的感觉少了很多。”

(通讯员 刘霞燕)



享健康

勤学苦练 老汉“打跑”疾病

本报记者 余敏刚

上周日清晨,10多名草根意拳爱好者在灵隐景区练起了站桩。

人群当中,61岁的陈剑飞颇引人瞩目——只见他个头不高,身材偏瘦,怎么看也不像个“练家子”。的确,陈剑飞并非“科班”出身,而是开了几十年出租车。“开车时间太久了,颈椎、腰部都有老毛病,在车上感觉不出来,一下车浑身不舒服。”陈剑飞说,去医院检查以后,医生说他的体质太弱,不宜做剧烈运动,对付这些“陈年”疾病,建议多做动作舒缓的有氧运动。

“年轻的时候只知道埋头赚钱,哪里会去想锻炼身体?”陈剑飞不无遗憾。去年春天,他看到电视上播放老电影《精武门》,突然产生了想学习打拳的念头:这也许会对身体康复有帮助。恰巧此时,他在给私人老板开车,老板介绍他跟随杭州市武协意拳分会会长郑洪亮师傅学习。

进门第一天,郑洪亮就告诉陈剑飞,练习意拳有利于健身,但是要坚持练习才会有效果。为了让自己的身体尽快好起来,赶走困扰多年的职业病,陈剑飞一年四季不间断练习,每天少则练习一两个小时,多则练习两三个小时,半年之后,他的身体状况渐渐好转。

如今,陈剑飞每天早上都会到附近公园或者灵隐寺去打拳,时间长了也交了很多朋友,慢慢地,身边很多朋友都喜欢上了意拳,甚至还有人想拜他为师。陈剑飞说,最让自己感到开心的,不仅是通过运动让身体得到了康复,“打跑”了疾病,更重要的是,他现在的生活很充实,“运动改变了我的生活,以后我要继续坚持下去。”

老当益壮

日前,丽水市老年人门球比赛在龙泉市举行,12支代表队共100余名运动员参加了比赛。赛场上,老年选手们热情高涨,动作挥洒自如,配合默契,一次次准确击球引来阵阵叫好声。

通讯员 许东宝



老年人夏季运动要适量

许多老年人都热爱健身锻炼,以达到强身健体、祛病延年的目的。但由于夏季天气炎热,若方法不当,不但难以达到健身目的,反而会有害健康。老年人夏季运动要适量,锻炼时间最好选在黄昏。

专家表示,夏天昼长夜短,天亮得早,不少老年人天一亮就起床,出门锻炼。其实,这样做是不

科学的。清晨空气中的二氧化碳浓度较高,不宜进行室外运动。另外,经过夜间长时间的睡眠,早晨人体失水较多、血液较黏稠,再加上天热,体内的水分蒸发较多,过早晨练容易引发中老年人心血管疾病。因此,习惯晨练的人最好在太阳出来以后开始,不能太早。专家表示,黄昏时锻炼身体较好,建

议老年人在这段时间进行有氧运动。

与此同时,夏季老年人运动要适量,无论是散步还是广场舞,都应当以微微出汗为准。在不经常锻炼的情况下,尽量不要进行跑步、深蹲或爬山等剧烈运动。同时,锻炼时间最好不要超过40分钟。

(通讯员 李晨舫)



健身课