

温州酷爸“金胡子”：每天要去练腹肌 66岁的“年轻人”



“ 身体无恙、天天健身,享受生活…… 66岁的温州人陈崇金的生活天天和这些词关联。“每天上午到楼下小区练太极,午睡后到健身房,先跑步热热身,腹肌轮、举重等我都练,之后再练瑜伽,每天锻炼两三个小时。”他用洪亮的声音作自我介绍:“姓名陈崇金,男,身高一米八,体重75公斤,血压、血糖均正常。” ”



Part 1 成了健身房里的“明星”

据说健身房最让人敬佩的人就是年龄超过60岁的。聚虎健身会所负责人吴千里介绍:“2年前,陈崇金来到会所办理健身卡,当时,会所考虑到他的健康和安全因素,还持怀疑态度,但是陈崇金用他锻炼多年的健身技巧征服

了工作人员。其实,他积极向上的生活态度和乐观的情绪也感染了我。”

于是,聚虎健身会所多了一位特殊的会员。因为锻炼的次数多、动作规范,陈崇金成了健身房里的“明星”。陈崇金说:“打太极拳、散步、走

路、跳广场舞是挺好的,但是我觉得有些户外运动可能危险系数更高,有时候会伤到身体。我在健身房的运动比较有规律性,能保证锻炼的时间,健身房各种器械,能保证我全身运动,而且能随时得到健身教练的指导。”

Part 2 健身从20年前打太极开始

说起健身的缘由,陈崇金说,他年轻时就很喜欢运动。曾经是海运公司的船员,基本上在海上漂,没有时间锻炼,以前的锻炼充其量也就是在家里练着玩。

陈崇金清楚地记得,20年前的10月15日,他开始学习太极。学习太极之前,他一直认为太极是老年人才练习的,等开始学习之后,他觉得太极除了能强身健体,还能舒缓工作压力,在循序渐进中增益功夫、增强能

力、提升智慧,学晚了。从这个时候开始,健身和运动就成了他生活中重要的一部分。

因为爱好健身,陈崇金加入了温州市健美健身协会,是目前该协会年纪最大的会员,其他会员基本上都以三四十岁的为主。他说,喜欢和年轻人交朋友。说起加入这个协会,源于他和协会副会长叶英杰的一段忘年交。

2007年的一天,叶英杰和陈崇金

在市区某健身房偶遇,陈崇金看到叶英杰的衣服上印着“户外”二字,突然有了共同话题,两人就成了忘年交。之后,两人相伴一起健身、一起爬山,忘年交一直持续到现在。叶英杰还把陈崇金拉到了一个运动群,只要群里有活动通知,陈崇金有时间就会去参加,他很享受和年轻人在一起的时间。因为陈崇金留有一点胡子,叶英杰叫他“金胡子”,这个外号也因此叫开了,陈崇金的微信名也叫“金胡子”。

Part 3 身体好,自己不受罪孩子不受累

暑假里,陈崇金和太太去广州带孙子,在广州的这两个月,他每天去小区楼下打一个小时的太极拳,然后去小区游泳,有空再做个瑜伽,下午照样去健身房,有时候还会带着孙子一起爬山。用他的话说,“一天不锻

炼都受不了。”

二十多岁到现在,陈崇金的体重一直保持在75公斤左右。他每天的生活特别有规律,一天不去健身房都浑身不舒服。至于饮食,陈崇金并没有吃得很刻意,尽量保持营养均衡,

鱼肉,偶尔喝点小酒。

陈崇金说,通过健身,减缓身体老化的过程,而且应了现在人们常说的:“自己不受罪、孩子不受累、多份养老费。”

(通讯员 王春霞/文 郑 鹏/摄)

湖州飞英塔下有群快乐太极人

清晨的湖城飞英公园,空气清新、荷叶飘香。在葱翠的树林间,伴随着悠扬的音乐旋律,一群身着中式宽松服装的中老年人正在整齐地打太极拳。推手、迈腿、转腰……一招一式,刚柔并济、行云流水。

这是湖城众多太极拳爱好者群体中的其中一支队伍——飞英塔快乐太极队。这是一群热爱生活、向往健康的中老年人,来自各行各业,因太极拳而结下缘分。

“领头雁”30年习练资历

领头的费莉琴是这支团队的义务教练。一套杨氏养生太极拳打下来,已汗流浹背,脸色红润。今年64岁的她,习练太极拳已有30多年了。

费莉琴说,当年生完孩子后体质较差,在朋友的介绍下,师从沈凤萍老师开始习练太极拳。从最初只是为了健身,到后来喜欢上这项体育运动,并长时间坚持习练,太极拳已深深融入了她的生命里。

“没有退休时,我每天起早去公园打完拳再去上班。退休后,打拳的时间更充裕了。”费莉琴表示,6年前,她在飞英公园打太极拳时,吸引了周边一些感兴趣的人。独乐乐不如众乐乐。她乐意将自己所学倾囊相授,耐心地纠正所学者的姿势,讲解动作要领。渐渐地,围绕在费莉琴身边习练太极拳的人越来越多,形成了如今这支固定

的团队。

集体打拳风雨无阻

飞英塔快乐太极队目前有拳友30多人,多数已退休,年龄最大的79岁,年龄小的四五十岁。每天早上7点大家相约在飞英公园习练太极拳,打上一两个小时。晚饭后有一拨人转战城图广场继续打拳。哪怕是除夕、年初一这样的日子,有人也不会落下。用拳友金钢的话来说,打拳“已经上瘾了”。

61岁的金钢是该团队的队长,今年即将退休,习练了10年的太极拳,他最大的感受是,不仅睡眠好,身体好,整个人的精神面貌也变好了。现在他的生活中心除了上班就是打拳,早上上班前习练一两个小时的拳,晚饭后带领拳友们继续打。“一个人在树荫下心无旁骛地打拳,那是最享受的。”金钢表示。

许多拳友都和金钢一样,最初选择习练太极拳是奔着强身健体去的,对于这样的说法,74岁的拳友王国荣深有体会。他回忆起自己当初患上糖尿病,有时稍微走走路就走不动,而现在每天晚饭后走路1个小时也不在话下。而且自从打拳后,麻将、烟酒等都戒掉了。

“其实太极拳并非只属于中老年人的运动,它老少咸宜。希望能通过一己之力弘扬太极拳,让更多的人感受到太极拳的魅力,享受由它带来的健康身体和生活乐趣。”费莉琴说。

(通讯员 郑 艳)



秧歌舞出新风貌

近日,嘉兴市第六届市民运动会“老年人运动汇”健身秧歌比赛在浙师大附属秀洲实验学校举行。来自全市12支秧歌代表队的200余名老年朋友齐聚赛场,大家以秧歌为媒相互交流,伴随着欢快的音乐,舞动出了禾城老年人的健康风貌。

通讯员 韦宁宗/文 冯玉坤/摄

短讯

@绍兴越城

本报讯 近日,2018年越城区老年人可乐球交流活动在绍兴越城区举行,来自全区十一个镇街道的70余名可乐球爱好者共聚一堂切磋球艺。

(绍体)

@丽水莲都

本报讯 近日,丽水莲都区军队干休所门球邀请赛在纳爱斯门球场举行。经过激烈的比拼,苏埠队、碧湖队、景卫队获得前三。

(通讯员 郑和群)