运动汇

跳出健康 舞出美丽

广场舞让六旬老人重获新生

实习记者 赵诗怡 文/摄

在杭州，有一位奶奶级健身达人，通过跳广场舞挺过鬼门关，收获了健康和快乐，她就是67岁的黄建玲。虽然年近古稀，黄建玲却总是面带红光，精神抖擞。广场舞、太极拳、柔力球这些运动项目更是样样精通，硬朗的身子骨甚至让不少年轻人都自叹弗如。

别看如今的她平安健康，可就在十几年前，黄建玲一度深受疾病困扰。早在2002年，刚从锁厂退休的黄建玲心脏病复发，被送进了医院。住院的那些时日，开刀、吃药都不见效，黄建玲的身体状况每况愈下，她回忆："当时医生告诉我，病情严重，时间不多了。"这话一下子把黄建玲打入了万丈深渊，她每日寝室难安，万分焦虑。

就在此时，前来探病的老同事张凤花见状，鼓励她要保持乐观心态，主动改变自己的不良习惯，通过运动去驱赶病魔。在张凤花的鼓励下，黄建玲开始了自己的重生路。

出院后的黄建玲瘦骨嶙峋，只有80多斤，走路都摇摇晃晃，更别提运动了。刚开始，黄建玲在丈夫的帮助与陪伴下，艰难地在家中跳一些简单的舞步。往往10分钟不到的锻炼，却让黄建玲心跳剧烈，喘不上气。晚上，黄建玲和张凤花在电话中倾吐烦恼时，张凤花常常鼓励她："要坚持！"

恢复期间，张凤花一直关注着黄建玲的身体状况。当黄建玲可以坚持锻炼半小时时，张凤花便提出想带着黄建玲出去跳广场舞。"当时我有些犹豫，心里想着年纪大了，我身体又没什么力气，还要在众人面前跳舞，不能适应。"不过，在家人和朋友的鼓励下，黄建玲转变观念，跨出家门，跟着张凤花在苕溪边的空地上跳广场舞。

每天早上7点，张凤花代领老年广场舞队在苕溪边翩翩起舞。一开始，黄建玲觉得有些吃力，跟不上大家的节奏，不过她没有放弃，咬牙坚持着。为了尽快跟上大家的进度，黄建玲不光在张凤花的队伍中跳广场舞，只要看见哪儿有人在跳广场舞，她都扎进去跟着学。若逢雨雪天，黄建玲在家中打开电脑跟着广场舞视频练习，自己慢慢打着节拍，数着步子跳。渐渐地，黄建玲不光舞技突飞猛进，身体也变得矫健有力。

对于黄建玲来说，广场舞跳的是健康和快乐，更跳出了不一样的人生态度。2002年缠绵病榻的她如今成了广场舞达人，一晃16年过去了，和黄建玲同社区的人都羡慕她。就连当年接诊黄建玲的医生都惊讶地表示："黄奶奶真是个奇迹，不但身体健朗，而且活得那么丰富多彩。"

如今，黄建玲已不满足于广场舞，先后学习了太极拳、柔力球等运动项目，并积极参加各类武术赛事和讲座。黄建玲说："我觉得老人就该动起来，做不做得到是一回事，最主要的是要开心，动起来才有活力才有健康。而坚持是我一直以来的信念，只有这样才能有更多领悟，而这也是运动的魅力。"

常青树

废物利用自制健身器材 这位"能工巧匠"了不得

废弃的塑料瓶灌满酒瓶碎渣成了简易版的哑铃；建筑工地上报废的钢管变成单杠；废旧木材重新制作成了足底按摩器械……在嘉善县天凝镇杨庙社区有这样一位"能人"，能利用一切"废物"制作成健身器材。"我喜欢健身，没有健身器材怎么办，就自己动手做，不花钱还节能环保，不美观却结实耐用。"78岁的卢忠熙就是这位"能人"。

卢忠熙特别喜欢玩哑铃，家里有不同时期的哑铃。"这款是我最早期的作品，利用一根钢管两头浇筑水泥制作而成，但是后来发现这款哑铃不适用大部分人，于是我再进行改良，你看塑料瓶哑铃是我最近的新作品。"卢忠熙介绍，之所以想到利用塑料瓶，是在一档电视健康栏目中受到的启发。"电视里的专家说，如何做一款哑铃，可以随时拿出来就能健身的，塑料瓶是最合适的，那塑料瓶里的水或者饮料喝完了变轻了起不到健身作用了怎么办？"卢忠熙突然想到自家的酒瓶。"我平常喜欢喝点酒，自然而然地留下了不少酒瓶，何不打碎变渣，放进塑料瓶内。"

说干就干，不同规格的矿泉水瓶，然后按照不同重量装入玻璃渣，为了美观些，卢忠熙还在瓶身上贴上熊猫、牡丹等具有中国特色的贴纸进行装饰，做好的塑料瓶哑铃有不同的重量，练习时可根据需要进行选择。"我在瓶底都有标注，这款是580克的，适合儿童锻炼，这款是850克和950克的，适合成年人锻炼。"这种DIY哑铃低碳环保，经济实用又省钱，还有一个优点是手感舒适。

"今年也正好是北京奥运会成功举办十周年，我这款哑铃是对奥运会十周年献上的一点心意。"卢忠熙开心地表达了自己的祝福。退休近20年来，卢忠熙每逢国家重大活动和节日，他都会亲手制作手工作品，表达自己的喜悦和祝福。

自制健身器材，使老人家中变成了一个健身房，随时可以在家中借助器材来健身，特别是冬天或天气不好的情况下，不用出门在家中就能享受健身的乐趣。据了解，老人虽然一个人生活，但他的晚年生活依然过得很充实。"我们退休人员，不愁吃喝，只求老有所乐、老有所为，只要我能做得动，就会一直利用废物制作下去。"老人幸福又享受地徜徉在制作健身器材的小天地里。

（通讯员 倪杨艳）

舞出年轻态

日前，永康市第四届老年人运动会健身球操比赛在倪宅村举行。全市18支代表队214名运动员参加，其中年龄最大的选手82岁。经过比赛交流，花街镇等13支代表队获优胜奖，唐先镇等5支代表队获优秀奖。

通讯员 翁冰蓉 文/摄

短消息

@宁波镇海

本报讯 日前，宁波镇海区九龙湖镇"神鹤起飞"快乐舞步骨干培训班在九龙湖村文化礼堂举行，全镇13个村（社区）选派的40名骨干队员参加培训。此次培训班为镇老年人搭建起了更高层次的相互学习交流平台，在丰富老年人生活的同时，也为老年健身提供了新的健身模式。 （通讯员 朱 恒）

@松阳

本报讯 日前，松阳县第六届乡镇街道象棋团体比赛在县图书馆三楼会议室举行。来自各乡镇街道共21支队，共90余人参加交流活动。参赛老年朋友本着"重在参与、重在健康、重在快乐、重在交流"的宗旨，以棋会友，乐在"棋"中。

（通讯员 李德贵）