

从浑身是病到“力能扛鼎” 嵊州88岁老太练成“武林高手”



常青树

PART 1 病痛折磨迫使老人接触运动

单臂举20多斤重的哑铃,能轻松搬起80斤重的大缸……嵊州市甘霖镇苍岩村有一位老人,15年前自创了一套健身绝活,让她在村民眼中变成了一位“健身达人”。这套健身方法,老人坚持锻炼了15年,从“一身是病”蜕变到如今的“一身轻松”。她,便是刘湘霞,一位“神奇的”88岁老太太。

刘湘霞说,十几年前,她曾患上咽喉炎、肠胃病、颈椎病等疾病,虽然一开始并不严重,但是随着时间的推移,疾病让她们的生活质量大大降低。“那时候天一凉,就很容易得感冒,真

是苦不堪言。”

后来,一场大病险些让刘湘霞瘫痪在床——有一天她感觉腿脚发麻,到医院进行检查后才知道,自己得了脑梗塞,身体左半边伴随中风,幸好就医及时,没有造成更大伤害。“在医院住了8天,我感觉已经好了,就强烈要求回家养病。”

看到老人执意要回家,且病情有所好转,医生就给刘湘霞办理了

出院手续,并告诫她,脑梗塞容易留下后遗症,且容易复发,必须进行适当锻炼,才能控制病情。

“我一个农村老太,要怎么锻炼呢?”一开始,刘湘霞的健身动作比较简单,大概是甩甩手、扭扭腰和踢踢腿之类的动作,早晚各一次,每次坚持半小时,渐渐地,她的身体越来越好,比以前更加精神了。

PART 2 健身难度让年轻人自叹不如

为了能够让身体更加健康,后来,刘湘霞又自创了许多健身的花样,年复一年,一做就是15年。

老人向笔者展示了她自创的健身法,一开始是甩手和敲腿,把四肢活络开,然后就是举起20多斤重的哑铃,只见她将哑铃单手举过头顶,心里默念200下,再换另一只手举。接

着再用双手将20斤的沙袋举过头顶,默念200下。

“哑铃是孙子不用的,沙袋是自己做的,深蹲的话,楼上有阳台扶手。”刘湘霞笑着说,她的锻炼工具都是就地取材。原本她还在家门口做了一个圆环,可以做单杠运动,因为儿子担心,硬是给拆除了。

在老人自创的健身法中,有一个项目是最考验力量的,那就是搬缸后仰。自家三楼上,老人拿着一块毛巾放在缸沿上,双手抓紧毛巾,双腿顶住大缸,一使劲,80斤的大缸便被顶了起来,刘老太坚持了近一分钟,才将大缸放回地上。老人说,为了练习这个项目,自己磨破了两条裤子。

PART 3 愿意将健身法传给更多人

刘湘霞的运动方式,很多年轻人都自愧不如,周边邻居也很羡慕老人的毅力。大家纷纷表示锻炼身体不难,难的是15年的坚持。

刘湘霞说自己不懂什么大道理,只知道这套健身方法很管用,中风也没有复发,连以前的肠胃病、颈椎病和咽喉炎也不见了。“到了我这

个年纪,很多都要保姆照顾呢。”老人笑着说。

刘老太的健身方式一传十、十传百,许多村民都赶到老人家里一睹其健身的风采。有老人前来请教锻炼方法时,刘老太总是毫无保留地传授给大家。“我曾经也得过中风,当时症状还挺严重的,出院后向老姐姐学习

健身方法,并坚持每天锻炼,取得了很好的效果,现在已恢复了健康。”今年74岁的洪秋玉说。

刘湘霞说,如果有人愿意学习这套健身的方法,她肯定会毫无保留地教给他们,让更多人享受健身的快乐。

(通讯员 张 峰)

从短跑健将到广场舞达人 58岁的她在运动中寻找快乐



刘凤珍今年58岁,生长于长兴。上小学时,她性格外向,很喜欢运动,每个学期都盼着开运动会。“老师曾经当着全班同学的面夸我:看人家凤珍,不仅学习好,德智体全面发展。”刘凤珍笑言,当时心里美滋滋的。“我比较擅长100米和200米短跑,接力赛的时候我通常都是最后一棒,强项就是冲刺,很有爆发力,所以我们班的接力赛总是第一名。”

后来,随着学习和生活压力的增强,刘凤珍没有坚持在运动这条路上走下去,工作几十年间,忙于照顾家庭也很少参加体育活动。好在

退休之后,她又重新找回了当年的感觉:“退休之后,终于可以按照自己喜欢的方式来生活了。”刘凤珍说,她看到小区的广场上有很多人在跳广场舞,动作轻盈,就跟着学了起来。从退休到现在,跟着大家跳了七八年广场舞。

这几年,刘凤珍有了可爱的孙女和孙子,白天要帮助儿子儿媳带孩子,但只要有时间她就会到广场上,跟大家一起运动。“舞蹈队一般是早上练习舞蹈动作,晚上有老师教我们新动作。每次跳完广场舞,我还会去旁边的合唱队唱一会儿歌。”前几日

子,小孙女看到刘凤珍在电视里的演出特别兴奋,夸赞奶奶跳得好,这让她更有了跳舞的动力。

如今,刘凤珍已经不满足于跟着别人跳舞,去年底,她自己组织了一支队伍。如今,她的“手下”也有了20多人,只要天气允许,每天都要出来跳广场舞。

刘凤珍说,通过跳广场舞,她似乎找到了当年的感觉。“现在跑跳能力不能跟小时候比,但这种运动的快乐是相同的,我也希望把这种快乐传递给更多身边的姐妹。”

(通讯员 汪 波)

娥江论剑 谁与争锋 传统武术大赛 上虞展雄风

本报讯 1月6日,来自绍兴市上虞区武术协会各分会晨晚练辅导站、组,以及城区各晨晚练辅导站、组的近200名“武林高手”,参加了“舜道杯”第一届“娥江论剑”暨第七届传统武术大赛。

比赛项目分个人传统单练套路、竞赛单练套路、中国武术段位制新教材。其中,个人传统单练套路含形意拳、械,陈式太极拳、械,其他传统套路、械;竞赛单练套路含二十四式简化太极拳、四十二式太极拳、三十二式太极剑、四十二式太极剑;中国武术段位制新教材含杨式太极拳一、二、四段单练套路、对练套路。比赛现场,“武林高手”们一起打起太极拳,场面十分壮观。

参赛选手王培安今年已经70多岁了,虽然满头白发,但精神矍铄,打起拳来虎虎生风,丝毫不输年轻人。“我从退休后开始练习武术,不为别的,主要是强身健体。”他告诉笔者,自己多年工作落下“职业病”,腰颈部都有点问题,学习武术之后改善了很多。“这次传统武术大赛给上虞的武术爱好者们提供了切磋交流的机会,大家都很开心。”

(通讯员 贺 陶)

“夕阳红” 展活力

日前,湖州三县两区中老年门球队开展了康乐门球邀请赛。赛场上,老人们挥杆对垒沉着冷静,弯腰击球身手矫健,精彩的比赛赢得观众阵阵喝彩,展现了“夕阳红”的活力。

通讯员 林云龙 胡 杨

