

65岁瑜伽奶奶粉丝上万 退休后开启精彩“体育人生”

本报记者 丁梦婧



从忙碌紧张的工作状态到闲散无事的生活状态,许多退休人群会感觉很不适应。但是这其中不包括这位主人公——来自杭州的王秀珍,今年65岁的她性格开朗,语速飞快,看上去有着与年纪不符的活力与健康,和她交谈,听到最多的就是她“哈哈哈哈哈……”的爽朗笑声。退休后,王秀珍用自己喜欢的瑜伽开启了“体育人生”。忙得脚不沾地,日子过得风生水起,她的另一个名字“胡柚奶奶”被人们熟知,俨然已是杭城瑜伽界的“网红”。

退休前爱上瑜伽 获益良多跑去考证

说起瑜伽,王秀珍可以列举出一系列的益处,简直是一位瑜伽运动推广大使。“我是2004年开始练习瑜伽的,那时候是工作单位请老师来教,一周6节瑜伽课,我每节课都去。”上了瑜伽课,身体状况越来越好,“我的甲亢都治好了。”回忆起那时,王秀珍依然觉得瑜伽给她带来的好处颇多。退休前在基层机关工作的“胡柚奶奶”是名副其实的“久坐一族”,“那时候我做文字工作,身上毛病真不少,腰肌

劳损、甲亢……”瑜伽练着练着,毛病都不见了,她也停不下自己练习瑜伽的脚步了。

作为实干派的王秀珍身上有一股冲劲,“太喜欢了,想一直练下去,就去考了瑜伽教练证。”从练习瑜伽到成为专业的瑜伽教练,王秀珍表示动力全来自于瑜伽给她的身体和精神状态带来的那些积极影响。

爱好变主业 受年轻人追捧成“网红”

退休后拥有了大把时间的王秀珍没有选择在家含饴弄孙,而是成为了一名专职的瑜伽教练,把自己的爱好变成了主业。“家里人也很有支持我,孩子们有自己的生活,也能照顾好自己。”没有了后顾之忧的王秀珍把自己的日程表排得满满当当,“我基本上每天都有课,一个月要上50-70节课。”王秀珍主要在健身房和老年大学上瑜伽课,由于授课点并不固定,她就骑着电动车“赶趟去上班”。

王秀珍说,自己这些年来教过的学员应该有万把人,“健身房的后台大数据给我统计过,光是在那里上课的学员人次已经上万了。”“胡柚奶奶”有不少年轻人粉丝,她还会开直播教学,是名副其实的“网红”。在健身房,她是高人气教练,基本一开课就能报满,还有

不少学员从滨江、下沙赶来上课。

王秀珍说干一行就要爱一行,她从不抱怨课程太多教学太累。“这是我喜欢的事嘛,再苦再累也喜欢。”

紧跟潮流努力充电 不让自己的“两态”变老

2006年拿到瑜伽教练证,持证10多年的王秀珍还在努力充电中,“我一边当教练,一边还在学习。像孕期瑜伽、空中瑜伽我都去学的。”同时,她还在学习如何撰写文章、编辑微信并推送。

王秀珍有一个自己运营的微信公众号——“胡柚奶奶练瑜伽”。翻开历史消息,你可以看到,内容已经积累了不少,都是与瑜伽内容相关的干货分享。这些内容都是她自己写好、排版编辑的。王秀珍是一个认真的人,只要有粉丝留言,她都会一个个耐心地回复,“还有来自西昌卫星发射中心的粉丝提问呢。”她想不到自己还能有远在祖国大西北地区的粉丝。

王秀珍坚持要活到老学到老,“瑜伽会永远练下去。”她用体育为自己的“第二人生”开启了一扇大门。作为“成功转型”的退休人士,她有一些经验想要分享,“退休了不要窝在家里,去找点事情做,让自己忙碌起来。”王秀珍对年轻的定义是体态和心态不老,而这,也是她现在已经做到并且在努力保持的。

“我能想到最浪漫的事,就是和你一起慢慢变老” 这支社区太极拳队走过23年 携手相伴到老

在杭州市拱墅区祥符街道,每天清晨都有一道特别的风景——一年四季除了下雨天、冰雪天、高温天,都会有太极拳爱好者聚在一起切磋。这是祥符桥社区四爱武术馆太极拳队每天都在坚持的晨练。

队伍晨练的时间为早上6:30-8:00。队长陈兰仙不管有几个人来锻炼,都早早拿着录音机在场地等候,她说:“队员们虽然年龄大了,但锻炼身体的决心没变,为自己活得更健康。”

祥符桥社区四爱武术馆太极拳队成立于1986年,由队长陈兰仙自发组织,到如今已有23年了。岁月如梭,队员们由青年人变成中年人,由中年人变成老年人,但队员们始终永葆一颗年轻的心。队员人数从8人增加到40余人,

年龄最大的为87岁,年龄最小的为58岁,平均年龄为69岁。

队员们最早学习的是木兰拳、木兰扇、木兰剑,后来在太极拳老师沈士爱的指引下,分别加入了杭州市武术协会和拱墅区武术协会,由武术协会严国兴教练教队员们太极拳十六式和二十四式,拱墅区武术协会任卫红教练教学气功。

队员们还有另外一项技能就是打腰鼓,十多年前队员们就参加了杭州市腰鼓协会,在协会的指导下,队员们学习了腰鼓“一套、二套、三套”和音乐腰鼓,参加了协会组织的排舞培训活动,学习了《舞动中国》、《杭州欢迎你》、《江南江北我的家》、《平安是福》舞曲等。凭借着一身好本事,队员们打着腰鼓,去参加了桐

乡、吴山广场等千人腰鼓活动,还有全国吉尼斯排舞大展示,以及去萧山湘湖参加万人跳“舞动中国”活动。

更为欢乐的是,每年大家还会聚在

一起,外出旅游、聚餐,包水饺、包粽子,开年终总结会,这让每个队员的晚年生活幸福快乐。

(通讯员 姚靖雯)



越野女神周卫琴:极限越野赛频频强势夺冠

在近日刚结束的“神行定海100公里极限越野赛”中,来自建德市马拉松协会的会员周卫琴,以用时26小时43分的绝对优势夺得女子组冠军。作为国内顶级的越野选手,周卫琴此行是作为特邀选手参加比赛,成为了800余名参赛高手重点关注的对象。

冬季的定海海风凛冽,冷雨侵衣,赛道湿滑,从比赛一开始,周卫琴就霸气领跑,70公里之后,其他赛前有意夺冠的选手,已经专注于争夺银牌,周卫琴的超强实力,令人折服。

周卫琴超强的实力,缘于她平时刻苦训练造就的超强爬坡能力,而超强的

核心力量,又是她在技术路段,驾轻就熟自由飞奔的秘密武器。本次比赛的垂直爬升高度共计7300米,而海拔8800米的珠峰,净爬升约4300米。

越野女神周卫琴战功赫赫,在2017中国黄山超级越野赛以35小时14分30秒超第二名11个小时强势称霸;2018

江山100国际越野跑105公里以22:44:30完赛夺女子组亚军;2018年8月11日,一场中国越野跑史上首场正式330KM的比赛——2018乌蒙山超级越野赛上,她以88小时53分31秒夺得女子组冠军。

(通讯员 陈启浩)