

半夜健身 冬天赤膊

八旬老人锻炼反着来 身体倍儿棒



大多数老年人的养生秘诀,都是早睡早起。而杭州却有一位老人刚好跟大家相反。晚上7点别人还在晚锻炼的时候,他就睡觉了,凌晨别人熟睡的时候,他起床锻炼。大冬天,他赤膊或只穿一件背心凌晨2点从家里跑步至西溪湿地,然后再跑回家洗冷水澡。30年来,他几乎没生过病,只有过一两次感冒的经历。这不可思议的生活习惯,却是发生在一个如今已经83岁的老人身上。

钱水根老人看起来精神很好,身体也很灵活,与一般60岁的老人家无异。从1987年起,他养成了这样的生活习惯。每天晚上7点钟准时睡觉,凌晨零点30分自然醒。起床之后,练习1小时的保健操,再打15分钟太极拳。2点左右出门跑步,从他所住的古荡街道荷花苑一直跑到西溪湿地,历时1小时左右。在西溪湿地,做大约20分钟的伸展运动,然后再跑回家。到家大概在4点30分左右。

春夏秋三个季节,钱大爷都是赤膊跑,冬天穿一件背心。冬天的起床时间要比其他时候晚1个多小时,也就是凌晨2点起床。“我从来不需要闹钟,到了点自然就醒啦。”钱大爷说。回到家之后,钱大爷要洗个冷水澡,寒冬腊月也是如此,然后做点家务活,比如扫地、烧水之类,

等到6点再出去走走,走个40分钟回来吃早饭。“我儿子给我买了热水器,可我根本用不上,冬天再冷我也要洗冷水澡。”中午的时候,钱大爷要眯一会儿,不上床,就在凳子上,20分钟左右就醒了。下午3点30分左右吃晚饭,吃完出去走走路。30年如一日,雷打不动。

嘉荷社区工作人员朱伟说钱大爷是“80岁的年纪,60岁的身体”。钱大爷确实精神头很好,投篮动作也很有力道,和旁边60多岁的老人并没有明显区别。“他呀,老年卡都用不上,人家出门坐公交车,他出门骑车,本来坐公交他可以免票啦,但是他根本不上公交车啊!”老邻居阮大爷说,去年上半年,钱大爷还骑自行车去了余杭。“骑了一个小时,有时候快的时候四五十分钟就够了。”钱大爷说。

不仅老年卡用不到,医保卡也用不到。钱大爷说,这么多年他的医保卡只用过一次,还是为了换牙。此外,这30年来,他几乎没生过病,只有过一两次感冒的经历,老年人常见的“三高”病症在他身上一点也没有。

“我觉得我的身体状况,跟我这个锻炼的习惯是很有关系的。”钱大爷说。怎么会建立起这么特别的生活习惯,钱大爷介绍,以前为了养家糊口,曾经养过猪,每天凌晨3点就要起床开车去收泔水。收泔水的途中,看到有些人很早就起来锻炼,他也就慢慢被感染了。后来日子好了退休了,但是起早锻炼的习惯却日复一日地坚持下来了。83岁这样的高龄,家人也担心他的身体,劝他晚一点起床,但是他还是到点就醒,生物钟无法妥协。



钱大爷的锻炼习惯也许未必适合每一个人,但是他这种认真生活的精神头还是十分励志的! 毕竟这样的锻炼强度不是每个人都适合,还是要视自己的身体状况选择最恰当的锻炼方式。

(通讯员 马青 朱伟)



花式空竹

抖起来

2月12日,丽水民间空竹达人王又芬在社区活动中,为大家展现花式空竹,“抖翻飞”“龙凤大回转”等高难度动作,技惊四座。据悉,今年61岁的王又芬练习空竹已经40多年,每到社区、街道或者大型文体活动中,她都积极参加,展演、传承空竹这项中华传统体育瑰宝。

通讯员 杭炜彤



- @湖州
- 本报讯 2月11日,湖州老年篮球邀请赛在之江公园举行,共有10支队伍70多人参与赛事。比赛分为5人制和3人制两个项目,参赛者年龄在45岁至65岁之间,最终,湖州闰海队拿下5人制冠军,青禾烽火队拿下3人制冠军。
- (通讯员 刘丰)
- @绍兴
- 本报讯 新春伊始,绍兴新昌县老年体协在七星街道综合文化站活动室举办迷你气排球培训班。来自乡镇街道和社区的50多位迷你气排球爱好者聚集一起,参加培训。接下来,老体协还将到乡镇、村、社区培训,进一步推进该项活动的普及,让这项新兴运动深入阡陌纵横之间。4月份,新昌县老体协还将组队代表绍兴市参加省迷你气排球交流活动。
- (新体)
- @舟山
- 本报讯 2月9日,舟山中老年桥牌赛举行,本次比赛让舟山民间的桥牌老将齐聚一堂,不仅在于切磋桥牌技术,更通过这项智慧项目,一起交流情感,增进友谊。比赛中,来自黄海社区62岁的老将张建廷表现出色,一举拿下60岁以上组冠军,也创造了本次赛事夺冠年龄纪录。
- (通讯员 王懿)



这场中老年足球赛

不比输赢比快乐

本报讯 2月11日,“春波杯”中老年趣味足球社区挑战赛在宁波落幕,来自8个社区的12支中老年足球队、196位足球爱好者参赛。一批50后60后老将在球场上挥汗如雨,追忆青春。这场中老年足球比赛,对于所有参赛选手而言,最大的意义就在于“情怀”。这是一场特殊的比赛,参赛选手都在50周岁以上,对于职业足球运动员来说,这个年纪早该退役了。“廉颇老矣,尚能球否?”对此,老将们的回答是:“当然可以!”

这些老将们对自己的定义是“大龄青年”,有着一颗永远年轻的心。

他们要向三浦知良看齐,这位50岁的日本著名球员不久前还在职业联赛中进球,被誉为足坛常青树。可别小看这帮“老家伙”,当年也是叱咤风云的民间绿茵高手。今年刚满60岁的黄国林老人,从孩子踢到孩子他爸,再踢到孩子他爷爷,对足球有着深深的情怀,他曾多次获得业余足球比赛前3名,并且每次比赛都是最佳射手的有力争夺者,“我记得我40几岁的时候还蝉联过3届业余比赛的金靴,那种进球的感觉太爽,与队友分享胜利的庆祝更让我记忆深刻。”黄国林笑言,希望

自己能够踢到70岁,“如果还能跑得动,就不会停下踢球脚步,就算当门将也行。”

比赛中,精彩程度完全不逊于年轻人的比赛。“这场中老年足球赛,让我们有了再度披挂上阵的机会。”黄国林说。别看老将们“年事已高”,一到了场上却是“拼命三郎”的架势,虽然体力不在巅峰,不过技术依然精湛。为了照顾老将,比赛规则也很人性化,不允许铲球,换人“随上随下”,比赛不设名次,追求“快乐足球”。

(通讯员 黄恺元)