



常青树

坚持游泳20年 76岁不显老 这位宁波大爷乐享浪里乾坤

在宁波划船社区,76岁的李松勋,是很多人都知道的健身达人,他风雨无阻坚持游泳20年,也带动老同学、老邻居以及亲友一起来健身。“我希望更多人投入到锻炼中来,身体倍儿棒,心情就舒畅,这样的生活多美好。”李松勋笑着说。

年轻时的李松勋,几乎没参加锻炼,烟也抽得凶,后来感觉身体状况不好,就先把烟戒了,开始跑步锻炼身体。“我记得那是1980年,我就在甬港南路一带跑,人不多,不像现在有这么好的健身气氛。”李松勋回忆道:“一开始不太注意锻炼方式,有时候跑出一身汗了,路上遇到熟人会停下来站着聊天,结果好几次反而得了感冒。”

跑步固然健康,但对月湖边长大的李松勋来说,显然水里的运动更有趣味性。“小时候就在湖里学会了游泳,所以决定用游泳代替跑步,从1998年开始到现在几乎每天都游。”李松勋以前在儿童公园边上的游泳馆,现在去宁波游泳健身中心。游泳时采取几种泳姿轮着游,每天定量、限时、保质完成锻炼任务。

李松勋谈到,前些年自己还每次完成1500米长距离游泳,现在年纪大了适当减量,半小时游800米左右,然后做一些辅助运动。因为

懂得一些中医知识,日常锻炼中有些辅助训练是他自己摸索总结的,他称之为“功能锻炼”。“其实就是针对生活中要做的一些动作,做有针对性的加强训练。比如去旅游景点拍照时,经常会有爬上去跳下来的动作,我平时就多做得下蹲训练。”李松勋说。

早在十几年前,因受外力影响,李松勋患了严重的腰椎间盘突出。“看了很多医生,最后我确认要通过游泳来解决。游泳运动身体不负重,对减轻腰伤尤其合适。”其间李松勋一天游泳两次,主要采用仰泳或自由泳,“身体放松,配合一些腰部活动。半个月开始见效,一个月后基本好转。”2008年一次外出拍照时,李松勋又扭伤了腰,还是通过游泳来缓解恢复。

坚持运动20年,让李松勋看上去比实际年龄年轻得多。“很多人都说看不出我已经快80岁了,像60岁的人。”李松勋认为这是运动带来的好处。“近几年基本没有感冒发烧,医保卡结余也越来越多。”

身体状态好了,生活也就更加丰富多彩。李松勋喜欢旅游,每年去国外一两次,国内游则常常是“说走就走”。“西藏已经去过两次,去年



上半年去了山西等地方。”他说自己在旅行途中,只要有游泳的机会就会下水,“有时候在海边可以下海游,有时候宾馆里有游泳池也可以游,关键是习惯了,游一游心情特别舒畅。”

在感受到游泳带给自己的好处之后,李松勋不断发动老同学、老邻居们一起运动。“我是上世纪50年代末宁波中学毕业的,前几年有个老同学颈椎不好,我鼓励他游泳,现在基本上没问题了。”李松勋笑称,自己年轻时不锻炼,反而年纪越大劲头越足,他希望现在的年轻人赶紧养成运动习惯。

(通讯员 黄钰晴 李芷艾)



健身课

绍兴这场门球培训 惠及老年健身受众

本报讯 3月5日,一场门球培训讲座在绍兴展开,本次培训邀请到了省内外的门球名家授课。

一座四四方方的沙土草皮场地,三门一柱和几个号码球相映成趣。长者三五成群,身着运动上衣,头戴遮阳帽或鸭舌帽,手中拎着一杆大锤,漫步其中,不亦乐乎。“我是第一次接触,就爱上这项运动了,”63岁的王建军老人表示,自己的老年生活又有“新玩意儿”可以玩了。只见他轻击门球,命中球门,乐得他哈哈大笑。

据活动组织方相关负责人介绍,举办这场培训是为满足老年朋友的体育健身需求,丰富他们的精神生活,既健康又阳光。经过一段时间的后续培训与练习后,该活动将升级到更大范围,并在下半年组织多场“老年门球趣味对抗赛”。

(通讯员 沈超 王玲)



短消息

@杭州

本报讯 3月3日,杭州夕阳杯桥牌社区中老年对抗赛拉开帷幕。在为期两天的赛程中,来自全杭州地区的59位参赛选手展开智斗,最终荷花社区的60岁老人颜明好携队友取得冠军,亚军则被59岁的刘庆福摘得。(通讯员 肖旭 赵力)

@嘉兴

本报讯 3月2日,嘉兴南湖区老年健身气功进社区活动开展,活动环节除了健身气功理论讲解之外,也进行现场演示、教学。据悉,健身气功进社区活动共分为3个阶段,将持续到4月结束。

(通讯员 吴曦 张国涛)

@金华

本报讯 3月2日,金华中老年篮球赛落幕,本次比赛有12支队伍共80多名运动员参加,10多名裁判执裁。老年组(50-65岁年龄段)冠军被黄杨社区队获得,而金华飞箭队则斩获中年组(40-50年龄段)冠军。

(通讯员 刘丰 利贺铭)

@台州

本报讯 在日前结束的2019温岭民间气排球比赛男子老年组决赛中,实力强劲的快乐老头队以2:0干脆利落地击败夕阳红队勇夺冠军。本次比赛共有18支队伍200多名运动员参加,设男子中年、女子中年、男子老年、女子老年四个组别。

(通讯员 胡显勋)



享健康

收徒逾百 桃李满园 古稀老人玩转八卦掌 曾10秒撂倒壮汉

提起张业林的名字,在省内武术界可谓如雷贯耳。在他看来刚猛的武术固然好,但诸如八卦掌的柔劲与平衡性才能真正体现武术的魅力。出生于温州的张业林,已经是一位古稀老人,人送外号“武痴”。说起八卦掌,张业林来滔滔不绝:“八卦掌又称游身八卦掌、八卦连环掌,是一种以掌法变换和行步走转为主的拳术。”张业林认为,八卦掌将武功与导引吐纳融为一体,内外兼修,不仅有强身健体之功用,而且能够锻炼攻防搏击的技能。

虽然练八卦掌比和人比武的时候特别厉害,但张业林却表示,练拳不是为了比谁武功厉害,强身健体才是关键。“当然,身体素质条件一般的,练八卦掌不能硬撑,需要从基本功开始慢慢来。”其实在刚练八卦拳时,张业林也不是特别喜欢,练久了,便觉得魅力无穷。“我初学没入门时感觉有些枯燥,但等入门后可谓是趣味无穷。不停地在地上走圈,其间足部得到了很大的锻炼,同时对足底也起到了按摩作用,几十年如一日地走,这样,也可以磨炼习武人的意志。”

近几年,张业林的名气越来越



响,前来拜师的人也越来越多,前后超过100人。张业林说,现在能吃苦的年轻人太少了,有些每天沉迷网络、游戏,“无论是八卦掌还是别的,希望年轻人能多运动,都能拥有一副健康的体魄。”

当然,如今桃李满园的张业林曾经也是一位充满侠气的热血少年。“我16岁就开始习武,一直坚持到现在。”上世纪90年代初,张业林每天在公园练习。有一天,来了一伙人,长得都挺壮实。原来,这些人

早有准备,听闻张业林会功夫,有些不太相信,想切磋一下。看他们来势汹汹,张业林考虑后决定迎战。闪躲一拳后,张业林快速出脚,一勾,对方倒地,在10秒之内就把对方摔倒在草坪上。不料,对方拉着他的手不让走,非常诚恳地要求拜师,张业林也爽快,传授了自己刚才使用的招式,对方连续练习了一上午,累得连腿都抬不起来,最后说了句:“这八卦掌还真厉害。”

(通讯员 张莉 陈匙尧)