

“瑜伽爷爷”骨骼柔软,户外炫技惊呆路人 金普来:练着瑜伽感受“逆生长”

本报记者 洪 波 文 摄

连日来,杭城气温渐升,金普来和老伙伴们穿着运动装悠哉地来到下城区的河道边,在空地上摊开瑜伽毯,在暖阳中练起瑜伽来。只见他缓慢地做起包括下腰、倒立、蛇行、莲花坐等瑜伽体式,在运动中感受身心的释放。这些年轻人都难以做到的体式,金普来信手拈来,还吸引了不少在河边散步的市民,纷纷上前拍照。

在他休息时,个别市民和老人家寒暄起来,他一一分享练瑜伽的乐趣。“自从练了瑜伽,我这日子可别提多忙了。一周六节课,跟赶趟儿一样,可就是架不住心里喜欢。自从练了瑜伽,不仅身体好了,心态也年轻了。”65岁的金普来说自己可算是个“瑜伽老男孩”,通过运动寻觅到了晚年生活的另一种精彩。

在印度和欧美,男性瑜伽锻炼者人数并不亚于女性。不过,在国内爱好瑜伽的群体中女性居多,像金普来这样的老年男性瑜伽爱好者更是少而又少。“我们瑜伽课上,仅有的几位男同胞都快成‘国宝’了。”

金普来练习瑜伽已有3年半,说起第一次邂逅瑜伽,他连连称道“有缘”。“退休后,我就喜欢在钱塘江边骑自行车。2016年的一天,我骑着车

赏着风景,看到有一群人在那边铺着毯子锻炼,我就停下来张望,这一站就半个多小时。”金普来笑着说,在那之前,他对瑜伽两个字全然陌生,但是一颗好奇心驱使他上前,跟着做起动作来。“老人家你感兴趣?”瑜伽教练见这样一位头发花白的老汉“插队”,便停下来主动上前聊了起来。金普来这才知道,眼前这位身材匀称,气质优雅的女性是国内资深瑜伽教练兰心。



“你们这个真有意思,我能不能跟着你练?”金普来笑呵呵表达着自己拜师学艺的请求。见老人对瑜伽如此着迷,兰心便让金普来跟着一起做了几个动作,老人家还真当模仿得有模有样,她便收下了这位“高徒”,不过,这个“高”可是高龄的“高”。

就这样,金普来算是入了门。在接下来的一周时间,每天早晨6点不到,金普来便匆匆赶到钱塘江边,伴着音乐和江水声,他与众多学员一同习练起来。一周过后,他还加了教练的微信,想要继续讨教。

兰心见金普来诚心学习,便推荐了杭城的瑜伽教练给金普来,并叮嘱他:“瑜伽并非一朝一夕练就,坚持下去才是最重要的。未来只要遇到疑难问题,都可以远

程连线,我在线帮您解答。”

自此后,金普来不仅每周按时到兰心推荐的教练那“报道”,还自己购买了不少教材,在网上搜索了大量教学视频,每天早上在家中腾出位置练习。这份学习热情从未有过冷却的时候。

后来,他又在网上看到了杭州网红瑜伽爷爷乐明潮公益开班的事,他便在原来瑜伽班上课的基础上又报了名。“现在啊,除了周日,我每天都有课,简直比上班时候还忙碌,不过我这老有所乐的生活充实、满足、带劲!”

在乐明潮的瑜伽班中,金普来总是最先到的学员,他早早地热起身来,等到正式上课时,动作真是标准又轻巧。就连教练乐明潮都忍不住夸赞道:“老金在众多学员中,身体的韧性没得说,他不仅自己练得好,还常常帮着指导一些新学员。”

金普来说,自己练瑜伽就是希望能够强身健体,如今,在小区里他可是排得上号的“运动达人”。“我现在是锻炼的朋友多,运动的去处多,人也仿佛跟着‘逆生长’起来,年轻态!我们老人只有顾好自己的身体,才是给儿女们最大的帮助,让他们在外能安心工作。”

嘉善版“洪金宝”不爱功夫爱跑马

本报记者 梅 杰



常青树

在生活中,如果有人说你跟某位明星长得很像,相信大多数人都会很高兴。因为印象中的明星有着姣好的面容、高挑的身材。但如果这位明星是洪金宝呢?

在嘉善就有这样一位大伯,4年前的他身高1.68米,体重却有180斤,由于肉肉的脸型、敦实的身材和武打巨星洪金宝神似,被好友冠上了这样一个外号。然而,当“洪金宝”某一天爱上了跑马,故事就这样发生了转折……

A 为啥开始跑步?
除了不想被叫“洪金宝”还有一个原因

这位嘉善的“洪金宝”真名叫曹文贵,1958年出生的他今年已经过了花甲之年。曹大伯接触跑步的时间并不长,从2015年开始,满打满算也才4年多的时间。但是从57岁的年纪开始跑步,还参加全程马拉松,这需要一定的勇气。曹大伯说,这份勇气除了来自于不想再因为胖被人笑称“洪金宝”外,还有一个原因——身体真的出了状况。

4年前之所以有胖胖的身材,是因

为曹文贵经常吃高热量的食物,平时又总是久坐不爱运动,自然而然地,“高血糖”便找上门来。

“当时脑子里的第一个想法就是跑步,毕竟年纪大了,很多运动都不合适。但没想到,跑步一开始对我而言都是那么困难。”回忆起当初的经历,曹大伯哭笑不得。原来,当时180斤的体重已经让他没办法正常跑步。“基本上跑两步就喘,只能通过快走的方式。”

然而即使快走,对于帮助身体恢



复健康的作用也是意想不到的,坚持了2个月后,曹大伯的体重降到了160斤。渐渐地,他能跑起来了,半年后血糖数值也恢复到了正常。“有些很久没联系的朋友,再见到我的时候吓坏了,瘦了太多了,他们以为我生病了,我就跟他们说我有妙方,其实就是跑步,哈哈。”曹大伯笑称,尝到了甜头的他对跑步越加热爱。“看到身体一天天变得健康,跑起步来也是动力十足!”

半年的杭马抽签,能够如他一个愿。

曹大伯的家就住在嘉善体育场附近,“近水楼台先得月”,体育场俨然成了他日常跑步的根据地。每天晚饭后跟老婆孩子打个招呼,就穿上运动装备直奔体育场,已经成了他的一个习惯。

“肯定是要一直坚持下去的,除非跑不动了。”曹大伯斩钉截铁地说,“不仅自己跑,我今后还要拉动身边的人一起跑,一起享受健康带来的快乐!”



运动汇

一场门球赛 让众人相处零距离

本报讯 日前,青田县东源草坪门球邀请赛举行。来自青田县城、船寮镇、高湖镇、学神村和东道主东源镇5支代表队共60余名运动员参加了本次比赛。

赛场上,参赛队员们精神焕发、神情专注,动作挥洒自如,精确的瞄准,准确的击球,使每一场比赛高潮迭起。参赛队员中,有年逾耄耋却神采奕奕的老年人,也有活力四射的年轻女子。虽然年龄跨度较大,但丝毫不影响他们“零距离”交流。

在青田,门球可有不少忠实粉丝。前来参赛的陈胜道老人便是其中一位,今年73岁的他从2010年开始接触门球,至今已经快有10年了。“门球是退休老人休闲健身的好项目,老伙伴们一起锻炼身体的同时还能联络友谊,挺好!”陈老说,平日里他经常和老朋友们聚在一起打球,但约来约去总是那么些人。当前些天知道东源镇要举办这么一场门球赛,陈老兴奋了半天,拉上队友就报了名,比赛当天一大早就从高湖镇赶过来了。

经过一天的激烈比赛,东源代表队获得第一名,学神、门协代表队分获第二名、第三名。陈老所在的高湖代表队虽然没有获得前三名,可他却一点也不气馁。

(通讯员 叶培雄)

B 想要坚持多久?
肯定要不一直跑下去,除非跑不动了

如果说,2015年曹大伯对于跑步是小试锋芒,那么一年后的他已经到了如痴如醉的地步。2016年一整年里,曹大伯基本上每天都要跑个10-15公里,一年下来,跑量达到了3500公里!2017年也跑了3000多公里。去年由于在一次跑步中意外受伤,曹大伯在家休养了3个多月,可即便如此,跑量也超过2000公里。

至今为止,曹大伯参加的“半马”

数量已经多到自己都记不清,而在“全马”方面,北京马拉松、上海马拉松、无锡马拉松、绍兴马拉松现场都能看见他的身影。今年,曹大伯已经参加了2个半马,最近的一次是前不久刚刚结束的天台山美丽乡村马拉松。他表示,今年计划参加2个“全马”,杭州马拉松是首选。“杭马我每年都在报名的,可是参加的人太多了,报不上。”曹大伯说,希望今年下