

与年轻人一起“撸铁”，毫无违和感 爱泡健身房的嘉兴大爷 老了照样秀肌肉



享健康

春暖花开,健身房里又热闹起来,你可别以为这里是年轻人的天下——在禾城大大小小的健身房里,有不少中老年人的身影,有些几乎每天到健身房“打卡”,健身已成为他们的一种生活方式。

健身会让人上瘾

潘海涌今年63岁,一身健硕的肌肉很难让人与他的年龄联系起来。100公斤的重量,12次一组的卧推,潘海涌连做3组之后面不改色。“老潘基本上每天都来健身,在肌肉爆发力方面,我们年轻人也是甘拜下风啊。”潘海涌听到身边的年轻人这样评价,心里喜滋滋的。

潘海涌从上世纪90年代进健身房锻炼,至今已经20多年了。“我应该算是嘉兴最早一批进健身房锻炼的人了,那时候还是在市总工会里面,只有些哑铃等健身器材,跟现在是不好比的。”潘海涌说。

家住南湖区桂苑小区的潘海涌,每天下午到协和广场5楼的迈斯国际健身会所锻炼。现在,很多年轻人还穿着毛衣,但他每次到健身会所,都只穿一件衬衫。“健身真的会让人上瘾,我一天不来‘撸铁’,就浑身难受。”潘海涌喜欢健身,喜欢和年轻人在一起,这让他的身心都年轻了不少。

潘海涌在健身会所买了年卡,还带了小区里跟自己年龄相仿的邻居一起来健身房锻炼。据了解,在这家健身会所,60岁以上的老年人就有10多位。

潘海涌对器材健身的套路早已驾轻就熟。“每天只能练一块肌肉,

顶多再带一块小肌肉,比方说,我今天练的是肩部,那我就带着把三头肌练掉。”潘海涌说,要是练健身想法太多,这块练练,那块也练练,是练不出肌肉来的。

潘海涌还分享了一个器材健身的小经验:冬天,每组器材训练的间隙不能超过45秒;夏天,最好也不要超过1分钟,“不然肌肉会‘冷掉’,而且间隔时间过长,肌肉也充不大。”

在偌大的健身房里,潘海涌与周围的年轻人一起锻炼,毫无违和感。“像我们这把年纪的人练器材,最好是轻分量、多次数。”闲聊中,潘海涌踏上了跑步机,熟练地将速度调到每小时5.5公里,他有节奏地走起来,这是他锻炼收尾时的调整运动。

潘海涌是个十足的运动爱好者,除了跑健身房,他还爱好冬泳,年轻时打过拳击,还曾当过单位足球队的中后卫。坚持健身让他与同龄人比起来,无论从生理还是心态上,都要年轻不少。

花钱出汗买健康

与潘海涌主动坚持健身多年不同,年近60岁的王建国开始健身才3年时间,他是被医院的体检报告单“叫”到健身房的。

“3年前有段时间,我早上起床总觉得头晕晕的,体检报告显示,血



压高、血糖高、血脂高、尿酸高、胆固醇高,我是个标标准准的‘五高人群’。医生说我还年轻,要是吃药的话就要吃一辈子了。”王建国回忆起当初自己糟糕的身体状况,还是有点后怕。

在医生的建议下,王建国下定决心进健身房锻炼,甩掉一身毛病是他最初的目的。“一开始锻炼是有点吃力的,但练着练着,我就发现越来越轻松了。”王建国自信地说,现在他已经和“五高”说“byebye”了。

王建国先在跑步机上慢跑40分钟,完全热身之后,他开始上器械,卧推、哑铃等器械锻炼都相当熟练。“我这个人嘴巴蛮馋的,喜欢吃,所以就没有办法了,只有靠坚持健身来消耗啦。”今年春节期间,健身会所休假的那几天,王建国坚持每天到户外跑步,用小区的健身器材锻炼。

“办张健身年卡1500元,摊到每一天也就不到5元钱,如果吃药,钱远远超过这点。”王建明说,花钱出汗买健康,值!

(通讯员 韩瑜超 孟多多)



常青树

湖州武术界“张三丰” 义务传授桃李满园

提起69岁的王普生,在武术界有口皆碑,这位雅号“湖州张三丰”的武术名家,常常头戴一顶黑色羊毡帽,身穿中式立领皮衣,腰杆挺拔,精神矍铄,看起来仿佛50多岁。

5岁习武 曾救起落水儿童

谈及武术,王普生滔滔不绝。他自言自幼喜爱武术,5岁起就跟着远房亲戚学习少林拳法。上了初中,又跟着体育老师学习长拳。后来,在杨氏太极拳第六代传人沈凤萍老师的指导下,习练太极拳,化刚猛为坚韧,集众长于一身。“武术是提升人生高度,拓展人生宽度,挖掘人生深度,延伸人生长度的阳光运动。它深深地吸引着我,从学练那天起,我就一天也离不开它了。”

王普生练武练到了痴迷。自5岁习武,到现在已经走过了62个年头,从孩童到花甲,无论怎么变迁,都没有改变他对武术的热爱。至今,他仍每天坚持早起练习武术,风雨无阻。

王普生为人侠义,古道热肠,还曾救起落水儿童。1989年初冬,王普生早锻炼回家路上,经过吉山公园的池塘,看到一名儿童落水,情况十分危急,王普生二话不说,跳进水里将儿童救起并送回家中。

义务教功夫 桃李满湖州

王普生醉心武术,热心公益,免费教万人学功夫。他每天都去小区附近的公园打太极、练拳,时间一长,就有不少早锻炼的居民向他请教。一开始跟着他学习武术的只有十多个老年人,但王普生态度认真,手把手教大家学习动作要领。可谓“酒香不怕巷子深”,好名声一传十、十传百,队伍也随之壮大,最多的时候有40多人跟着他习武。

听说湖州要推广全民健身,面向社会招募志愿者,王普生第一时间报了名,成了一名公益武术教练,现如今他已经是国家一级社会体育指导员。“这几年,来学武术的人很多,来请教我的,我一定会认真对待。我希望能通过自己的帮助,让越来越多人爱上武术。”王普生说,他教人习武从不收费,即使只有一面之缘,只要真心想学武术,他都以诚相待。

每天带着大家晨练让王普生的生活充实而快乐。“大家跟着我一起打太极、练武,不但体验了武术的无穷魅力,身体也更健康了,看到大家开心,我更加开心。”说完,他爽朗地笑了。之前有一位周阿姨患颈椎病、肩周炎,寻访了很多医生都没能根治,一次碰巧看到王普生在教大家打太极,便跟着练了一年,现在身体明显好转了。

王普生喜欢以武会友,在他看来,义务教功夫让他认识了一群朋友,肯定了自己的价值,这些就是他最大的收获了。

(通讯员 吴 婧)

足球老将 激情依旧

3月30日,杭州“夕阳杯”老年足球邀请赛落幕,这群花甲“老将”激情不减,在场上肆意挥洒汗水。最终,夕照社区代表队夺得冠军,61岁的华汉昇老人以7球赢得最佳射手荣誉。

通讯员 胡显勋



短消息

@杭州

本报讯 3月31日,2019年建德市春季老年人乒乓球联谊赛在梅城状元楼乒乓球俱乐部举行,近百名老年乒乓球爱好者参加了比赛。

(通讯员 陈启浩)

@温州

本报讯 3月30日,为期两天的温州社区杯中老年门球比赛落幕,来自10个街道的12队伍参赛,经过激烈角逐,来自黄扬街道的老年门球队夺得冠军。

(通讯员 赖伟豪)

@绍兴

本报讯 3月29日,绍兴市越城区“陶堰杯”老年人投篮交流活动举行。来自全区16个镇街道和2个区直分会老年体协的80余名老年投篮爱好者参加活动。

(越体)