

坚信练瑜伽从不怕晚 这位杭州大伯练习传道两不误



59岁学倒立,64岁练瑜伽,78岁能像小年轻一样挑战单腿绕头高难度动作……这听起来有点神奇,不过,若你是宝石山的常客,对这位高高瘦瘦的“陈老师”一定不陌生。“如果根据年龄来论资排辈,我可能是杭州城里最早一批接触瑜伽的男学员了。”陈其良笑着说。

陈其良是金华东阳人,从小喜欢运动。1958年到杭州读书,之后在部队当过兵,退伍后在机电公司、科学器材公司工作。和同龄人一样,刚退休时他也开始发福:原本110斤的他体重直线上升到138斤,还患上了腰肌劳损和颈椎病。“最严重时头都需要用双手托着,整夜疼得睡不着。”

59岁那年,陈其良重新开始运动。只要天气晴朗,家住大塘新村的他每天早上都会骑着自行车去宝石山上的初阳台晨练,最初练的都是转身、下腰等一些基础拉伸动作。因为在杭州退休干部学校学过养生保健和食品营养,不服老的陈其良尝试给自己加课——练习头倒立,“这是我从一本书上看来的,头倒立是检验是

否年轻的方法。当然整个过程要循序渐进,年龄太大或者‘三高’严重的最好不要尝试。”

至于学瑜伽,那是5年之后的事,“一次,有几个30出头的姑娘来初阳台做瑜伽摆造型,领头的是位瑜伽老师,我一下被吸引了,就开始跟着她们练。”每周日上午,拱宸桥边的空地便成了伽友们的运动场。

六十岁开始起步,难度本就非同一般,况且是个老人跟着小年轻练瑜伽。

“别看我当时64岁,但心态才44岁,加上练了五年拉伸,柔韧性本来就比一般学员好,不少动作一次就轻松搞定。”

虽说入门快人一步,但在练有些动作的时候,陈其良还是吃了不少苦:“记忆最深的是练习轮式,整

个人要向后弯曲,但我腰椎不好,轻轻一弯就特别疼。”一开始,陈其良买了瑜伽轮练,因为人太瘦,就算外面铺了层棉被,背依然磨得难受,练横劈一字也是如此。“不过我这个人不服输,一次不行就练两次,两次不行就练四次,总会成功的。”

除了自己练,陈其良还会热心地教别人,多年以来,他在初阳台上已辅导过不少学员。几年前,西湖

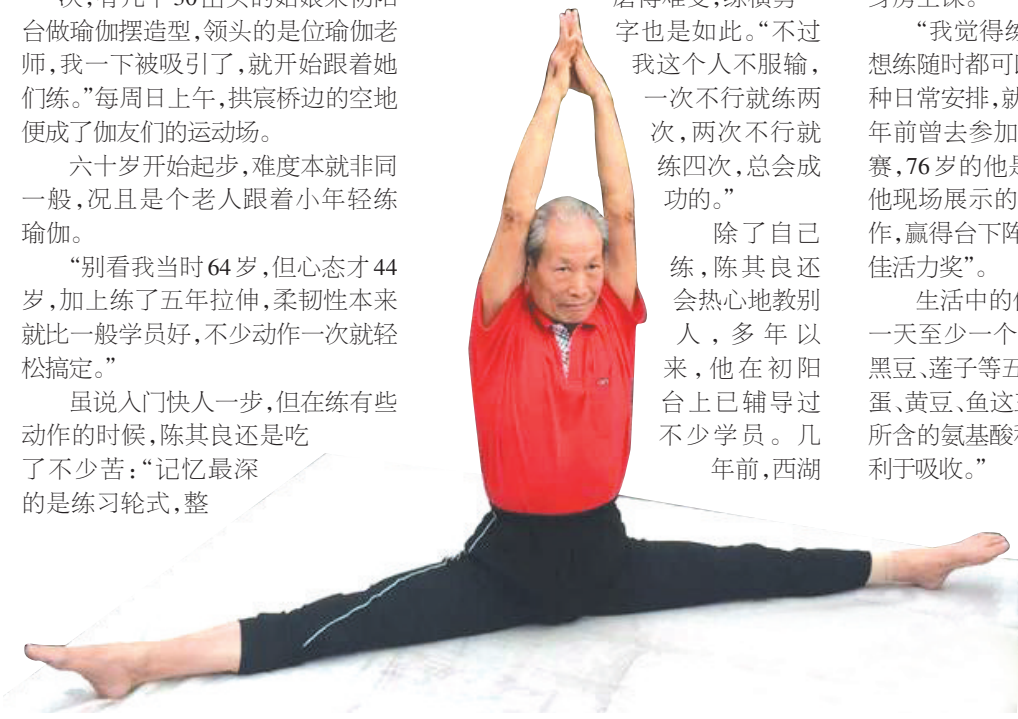
文化广场的长廊成了他的新据点,带了近二十个学生,现在有好几个自己去开了瑜伽馆。不过陈其良有自己的打算:只做公益辅导,不去健身房上课。

“我觉得练瑜伽纯属个人爱好,想练随时都可以练,如果把它变成一种日常安排,就不自由了。”陈其良两年前曾去参加九龙湖举行的瑜伽大赛,76岁的他是年龄最大的参赛者,他现场展示的单腿绕头等高难度动作,赢得台下阵阵喝彩,他也荣获“最佳活力奖”。

生活中的他对吃喝也很有研究:一天至少一个鸡蛋,主食是以百合、黑豆、莲子等五谷杂粮熬成的粥。“鸡蛋、黄豆、鱼这三种是优质蛋白,它们所含的氨基酸和人体较为接近,也很利于吸收。”

“谁说老了不中用?练瑜伽从不怕晚,我行你也能行!”这是陈其良挂在嘴边最多的一句话。

(通讯员 蒋升)



乐享生活 增进友谊 湖州这场老年运动会其乐融融



本报讯 近日,湖州康山街道综合文化站、得力春江社区在浅水湾文体广场上举办了“全民健身,乐享生活”老年趣味运动会,旨在以简单有趣的竞赛,让老人们放松心情,享受运动带来的快乐。

运动会在得力春江社区舞蹈队的精彩表演中拉开序幕,此次运动会共有八个项目,共吸引了100多位老年人前来参加。

“176,177,178,时间到!”邱雪

萍阿姨平时坚持锻炼身体,这次跳绳比赛中更是以一分钟178个的好成绩勇夺冠军,她笑着与周围的姐妹们分享这个喜讯。一旁的杨阿姨与冠军失之交臂,但是她也不气馁,争取在下次比赛中再接再厉。“两人三足”比赛是个双人项目,不单考验选手们的速度,更加需要两人齐心、步伐一致。不少搭档的老人们找到了诀窍,边走边喊“左右,左右,左右”,顺顺利利地到达终点。“大家聚

到一起参加比赛,既锻炼身体,又认识新朋友,希望以后有更多这样的活动!”获得“两人三足”比赛冠军的周宝凤大姐高兴地说。

“每天运动一小时,幸福生活一辈子。”举办老年趣味运动会,让老人们在家门口就能体验到全民健身的乐趣,不仅增强了邻里间的合作与情谊,也为构建和谐社区打下了坚实的基础。

(通讯员 徐斌)

短消息

@宁波

本报讯 近日,宁波市老年体育活动中心获得了宁波市首批公共服务窗口文明单位称号。今后,中心将继续不断深化公共服务窗口文明创建,为提升社会文明程度作出更大贡献。

(宁体)

@湖州

本报讯 近日,湖州德清县万名老年人健步走暨美丽乡村欢乐游活动在新安镇百富兜村举行,本次活动吸引了全县各镇(街道)以及新安镇各村(居)200余位60周岁的老年人前来参加。

(湖体)

@金华

本报讯 近日,在浦江开茶节开幕式现场,县老年体育表演队采取体育和文艺相结合的方法,表演了排舞、太极剑等17个节目。此次表演,既让山区的村民们在家门口享受了体育大餐,也为开茶节增添了浓浓的节日气氛。

(通讯员 张道钢)

@丽水

本报讯 4月12日-15日,2019年全国老年人气排球之乡交流赛将在丽水松阳县举办。这是松阳县被评为“全国老年人气排球之乡”后,首次举办全国老年人气排球之乡交流赛。截止目前,报名参赛的队伍已达26支。

(通讯员 叶玲玲)



老有所学

近日,由嵊泗县文化和广电旅游局主办,县体育发展中心承办的“体彩杯”健身气功交流展示培训活动正式举行。

嵊体