

老当益壮 行者无疆

78岁老人“以梦为马”享受骑行人生



常青树

“生命不息,锻炼不止!快乐骑行,挑战自我!”这一句句充满活力与朝气的话语都来自同一个人微信朋友圈,他就是来自嘉兴市长安镇怡院新村的严水鱼。今年78岁的他可是个标准的骑行“发烧友”,8年累计骑行70000多公里,越骑越年轻。

早上7点,晨曦微露,空气中还带着丝丝凉意,严水鱼就骑着车出了门,开启了每天骑行两小时近60公里的运动打卡。

严水鱼与骑行的缘分还得从2010年的一次意外车祸说起。当时,一辆汽车违章变道直接撞上了他的摩托车,他的脚板因此落下了病根,不能再进行需要弹跳力的运动。

他遗憾地回忆,自己年轻时就很喜欢运动,跑步、羽毛球、篮球都不在话下,可惜这些都不能继续下去了。“当时正好有个朋友拉我去骑车,我想着脚上的伤不影响骑车,就去试了一下,没想到从此以后一发不可收拾。”想到如今自己对骑行的喜爱,严水鱼忍不住乐了。

如今,严水鱼每天早上从家里出发,途经东方学院、东陈村,一路

来到最美公路翁金线,碰到三五骑行好友,他们还会一路骑到丁桥大缺口和潮起东方雕塑公园。骑行不仅改变了他的生活习惯,还让他交到了一群志趣相投的朋友。严水鱼高兴地说:“不少都是忘年交,跟年轻人在一起久了,我心态也年轻着呢!”

“人家都是六十岁学鼓,我是七八十岁开始学微信。”他笑着说,原本自己一直用老年机,不太敢用智能机,觉得自己年纪大了学不会。直到有一次,骑友告诉他,“老严,智能手机还是要学的,要是下次找不到路了就可以导航或者发定位了。”于是严水鱼也紧跟潮流,换了智能手机。现在,他已经能用手机记录每天骑行的速度和路程。严水鱼笑着调侃自己:假装是个年轻人。

虽然78岁了,但严水鱼精神十足,他最远一天内曾骑过143公里。

去年4月,桐乡自行车协会组织了一次千岛湖骑游大会。严水鱼和其他12位骑友从桐乡出发征战杭州千岛湖。他回忆,当天晚上抵达千岛湖后,全程143公里,骑行



近7小时,自己却乐在其中,丝毫没有疲惫的模样。“平常都在坚持骑车,只要根据路程控制好骑行速度,一般都不会特别累。”他说,能够走进大自然,亲近大自然,看看沿途的风景,愉悦身心,对他来说也是一件惬意和美好的事。

严水鱼希望还能够不断挑战自己,也能像他的骑友那样完成沿京杭大运河骑行8天、总计1580公里的壮举。

(通讯员 周梦洁)

全省健身气功爱好者齐聚钱江源

本报讯 昨日,2019年浙江省老年健身气功交流赛在开化落幕,来自全省11个地市的100多名中老年健身气功爱好者们时而步伐轻盈,时而屈膝松腰敛臀,时而收腹呼吸,时而双手一挥……上演了一场场精彩的健身气功交流表演赛。

“开化的自然环境非常好,我们在海边生活的人可羡慕这样的天然氧吧了。在这里练习健身气功我感觉非常好,也感谢开化承办这次比赛给我们中老年人展示自己风采的机会。”来自舟山的领队76岁的邱桂英阿姨笑着说。

衢州市体育局副局长汪少勇在谈到健身气功的时候也深有体会,“我练习了八段锦健身气功以后,吃饭、睡眠都得到了很大的改善,特别是平时上班都不会感到疲劳了。”

据了解,这已经是今年开化老年人体协承办的第四项全省老年人体育活动。项目包含了地掷球、健身气功等,共吸引了来自全省各地的1000多人来到开化参加培训、比赛、参观,对开化体育形成补充作用。充分发挥了“银发体育”和“夕阳红旅游”的作用。

目前,开化老年体协组织已达到了乡镇、村和社区的全覆盖。25个老年人组织被省体育局认定为老年体育活动俱乐部。老年体协会员也由原来的750人发展到如今的8000多人,全县参加老年活动的人数达51000多人,占老年人数的70%。目前拥有各种老年活动场地500多处,室内活动场所207处,其中室内门球场地17片,气排球场地80多处,健身路径、乒乓球桌等遍布城乡。

(通讯员 张顺全)

短消息

@嘉兴

本报讯 本周三,嘉兴市第七届市民运动会暨嘉兴市第五届老年人运动会可乐球竞赛在海宁体训馆举行,来自嘉兴各县市区共6支队伍、近百名运动员参加了比赛。

(通讯员 汤梦丹)

@泰顺

本报讯 日前,泰顺县举办了全县老干部门球赛,共有来自全县各乡镇的13支门球队参赛,老运动员们在赛场上神采奕奕,用运动的方式庆祝建国70周年。

(通讯员 翁青青)

@青田

本报讯 本周二,青田县老年体协形体健身旗袍分会正式成立,该协会旨在贯彻落实全民健身计划,组织、团结全县中老年人积极开展健康的旗袍活动。

(通讯员 陈梦)



享健康

绍兴六旬“瑜伽少女”在大理成了网红

背带裤、贝雷帽、小白鞋是她的日常“装备”,高空瑜伽、花花草草、私房菜是她的日常爱好。65岁的她,6年前离开绍兴,在苍山脚下洱海边,开了一家客栈,开启了自己不一样的晚年生活:面朝洱海,春暖花开。她就是莫秀菊——大理网红莫阿姨,一位来自绍兴的时尚老人。

2013年,在绍兴开私房菜馆的莫阿姨没有经受住女儿的“诱惑”,毅然决然接手了女儿在大理盘下的一家客栈,“这样我既能有事可做,又在这么美的地方养老,一举两得。”在大理,莫阿姨带去了自己拿手的江浙私房菜,征服了天南海北的背包客,渐渐的“莫

阿姨私房菜”已经成了大理古城的网红。

除了经营自己的生意,莫阿姨的日常生活同样精彩。背带裤、渔夫帽,65岁莫阿姨的装扮充满少女味。时尚的穿着离不开锻炼,一周有六天的时间,莫阿姨都会到大理的一家瑜伽馆练习瑜伽,这已经成了她到点打卡的“必修课”。

三年时间下来,她的身体柔韧性变得非常好,就连难度较大的高空瑜伽动作也能轻易完成,因为坚持锻炼和科学节食,莫阿姨的体重从115斤降到了90斤以下,身形与少女无异。

关于瑜伽的好处,莫阿姨更是

如数家珍,瑜伽不仅能拉筋、增强柔韧度,还能锻炼人的意志力、缓解压力。尽管她已经65岁了,但她依旧扎小辫,穿少女背带裤,维持着一颗少女心。通过瑜伽与运动,她减重30斤,不对年龄认输成了她的生活态度,“我想用行动回应那些劝我别再折腾的人们”。

健身之余,莫阿姨还喜欢养花花草草,只要看见喜爱的多肉植物,她就忍不住把它们搬回自己的小院子。每天早上,莫阿姨还要去新房整理自己的小院子。她认为每一天在花园里辛勤的劳作就是一种最好的锻炼方式。

(通讯员 王敏霞)



神鹤起飞

近日,宁波镇海区第六套神鹤起飞科学运动健身操(舞)骨干培训班在骆驼街道敬德村文化礼堂开班。来自全区各镇(街道)和村(社区)的100多名健身操骨干和爱好者参加了此次培训。

通讯员 朱 桓