

浓浓姐妹情胜似西湖景 年逾80的“快走闺蜜”要将运动进行到底

实习生 苏誓哲



清晨五点,黑夜与白昼正忙着交班,西湖的美貌在清晨朝阳的照射下映入眼帘,唤醒西湖的还有岸边一群群身形矫健的“老运动员”们。他们身着轻便的运动装,脚步快得连小年轻都得一路小跑才能追上。88岁的陈素芬和85岁的刘阳就是一对爱在西湖边快走的闺蜜,平时就喜欢肩并肩步行在清晨人烟稀少的西湖畔。走累了,就坐下唠唠家常,说说心里话。

两位老人介绍,年轻时的她们都是工厂里的普通员工,退休后在家中清闲无事,于是不约而同地来到

了西湖边锻炼身体。谈到初识,刘阳说那是一场缘分,“那天突然下起了大雨,陈素芬没有带伞只能在一旁大树下避雨,此时我撑着伞刚好经过,于是便跟她一起共享雨伞。”两人一边走一边聊起了天,在聊天中惊喜地发现两人住在同一个小区,从那以后她们便约定每天早上结伴来西湖快走。

这一走便是十几年,她们浓密灰黑的头发,神采奕奕的状态丝毫透露不出她们的真实年纪。“这里的环境特别好,我们每天来这里走一个小时,回到家一整天都会很有精神!”陈素芬说,从她们住的小区到苏堤大约需要半个小时的公交车

程,刘阳告诉记者,自己每天五点半起床,六点准时跟陈素芬一起出发来到苏堤。

一起快走的日子她们不仅彼此相互陪伴,同时也认识了很多新的朋友,老人家指着不远处运动的身影说:“河边那个穿着红色裙子的老太太,她住在我们隔壁小区,桥上那个穿着蓝色外套的我们也认识……”陈素芬笑着说,“几乎在西湖的每个景点都有我们认识的人!”陈素芬一边说着一边跟来往经过的朋友打招呼。刘阳说,家里的儿孙都不在身边,自己独自呆在家里难免有些孤独,但是每天早上来到西湖边能见到这么多朋友,生活

一下子精彩了起来。

对于常年运动的她们来说,一个小时的快走根本不感觉累,“我们每天走完还会一起去菜场买菜,偶尔也会一起约个中饭。”刘阳说着,陈素芬在一旁笑着点点头。聊了一路,一个小时很快就过去了,陈素芬和刘阳要去买菜了,刘阳挽着陈素芬说:“昨天听我邻居说杨梅已经上市啦,你很喜欢吃的……”两人悠闲地向公交车站走去。

除了学习,运动其实也是一件值得坚持一辈子的事情,每个年纪都有适合的运动项目,还能有志趣相投的朋友相约一起锻炼,那也是一件十分幸福的事情。

资深“老教练”为建德腰鼓点睛传技

本报讯 日前,建德市老年人健身腰鼓技能培训班在老年体育健身活动中心落幕,共有来自机关、企事业单位、各乡镇(街道)、社区体育协会鼓乐爱好者100余名腰鼓爱好者参加。

本次腰鼓培训除了老体协鼓乐队总教练邹建梅担任教学工作外,更有80岁高龄的建德腰鼓队达人吴梅珍前来助阵。

提起吴梅珍,那可是在建德腰鼓圈的知名人物。1951年,在梅城第一

小学读三年级的吴梅珍便加入学校腰鼓队。此后,打腰鼓成了吴梅珍一生的爱好与追求。特别是退休之后,她把传授打腰鼓技术当作自己的事业来做。为更好地展示腰鼓的风采和魅力,吴梅珍在传承腰鼓原有技巧的基础上,创新编排出新的表演套路,并针对队伍人数不同的情况,编排出不同的队形,观赏性更强。经过多年探索实践,吴梅珍不断总结提高,技术娴熟,成为建德打腰鼓的高

手和组织者。

每到一地方,吴梅珍就坚持教会教好,组织起队伍。此次培训,看着新学员一个个掌握技术,吴梅珍笑得比吃了蜜还甜。

吴梅珍表示希望通过培训,进一步广泛开展建德市健身腰鼓活动,同时推进全市健身腰鼓健康、文明、有序开展,营造了全民健身活动氛围,进一步推进健康中国战略。

(通讯员 陈启浩)



湖州桥牌“智叟”上演“头脑风暴”

本报讯 日前,2019年湖州市老年人桥牌巡回赛(长兴站)在长兴县泗安镇成人文化技术学校(以下简称“泗安成校”)举办。来自湖州市南浔、安吉、长兴、吴兴、德清等地的6支代表队34名参赛队员共同比拼牌技和智慧,感受桥牌运动的魅力。

据了解,本届巡回赛以桥牌比赛为载体,促进各参赛地老年人的交流往来。由于参赛男队员年龄要求为60-75周岁,女队员要求为55-75周岁,作为本次赛事的协办单位,泗安成校特意安排了专职、富有经验的医护人员在现场守护,防范于未然。

随着老龄化人口日益壮大,越来越多的老年人加入到桥牌运动的行列中来,据泗安成校校长李满强介绍,目前乡镇成校的社区活动室成为了老年人参与桥牌运动的主要阵地,方便更多老年人走出家门,通过桥牌运动建立社交网络,丰富老年业余生活。

“桥牌是一项高雅、文明、竞技性很强的体育运动,在老年人体育项目中,桥牌是正式开展的一项智力竞赛型体育运动项目,强心益智,讲究团队合作,非常适合老年人参与。”长兴县老年人体育协会负责人曹家育表示,本次巡回赛旨在扩大老年桥牌爱好者的交流渠道,增强老年人身心健康,进一步推动湖州市老年桥牌运动的发展。

(通讯员 陆建平)



纹枰对弈

日前,“明韬教育杯”第22届中外名士教授围棋赛在上虞落子。赛事吸引了中国、日本、澳大利亚、泰国、乌克兰等国家的百余名中外名士交流手谈。图为战况激烈的对弈现场,棋坛老将全神贯注地下好每一步棋。

通讯员 金伟

重返童年! 金华网红乡村上演彩虹泡泡跑 95岁老奶奶带着曾孙参加

本报讯 如今跑步运动在各地发展出各种花样翻新的项目,层出不穷。不知何时,兴起了彩虹泡泡跑。这个趣味十足的活动不只是小孩和年轻人喜欢参加,就连老人也跑来参加。日前,在金华开发区汤溪镇越溪白鹤村举行彩虹泡泡跑活动中,就出现了一位95岁老奶奶积极参加的一幕。

95岁的张奶奶左肩上贴着“2019金华彩虹泡泡跑”标志,左手胳膊上

系着红飘带,在女儿的陪同下,也来参观彩虹泡泡跑。张奶奶的女儿说,老人已四世同堂了,这次是与2个曾孙一起来参加。工作人员虽然赞赏老人热爱生活的态度,但还是一再提醒老人运动时要注意安全。

据了解,白鹤殿口村举办的文旅节已经连续举办3年,以富有特色的乡村野趣的内容、各类农特产品展示销售等形式,成为开发区极聚人气的节庆活动。当天,活动吸引了上千人

参加,人们在泡泡里感受到的不只是快乐,更是阔别已久的童心和天真。

近几年来,越溪白鹤村充分利用美丽的厚大溪、古树、果园、田园风光等资源,大力发展乡村休闲游,使一个原本名不见经传的小村,成为了金华小有名气的农事研学村、周末休闲旅游村,并逐步开展各种文化交流活动、乡村特色的节庆活动等,成为全金华知晓的文化旅游网红村。

(通讯员 斯春华)