

健身12载,活出年轻态 62岁的“肌肉男”大叔让晚辈们俱汗颜



常青树

“这胸肌,这腹肌,这块头,怎么看也不像60多岁的人呀!”在绍兴越城区银泰城的某健身会所内,62岁的陈祥儿亮出的肌肉线条让一些前来围观的年轻人目瞪口呆。“我健身365天从来不间断,风风雨雨12年,可以很自豪地说,我活得像‘90后’,这就是健身带给我的最大乐趣。”陈祥儿说。

50岁开始练成“肌肉男”

50岁以前,许多熟悉陈祥儿的人,是因为他做过餐饮生意和卷烟生意,不少都是曾经的顾客。50岁以后,熟悉陈祥儿的人,则是在健身房里、健美赛场上认识他的。他说:“以前做餐饮接触了太多油烟,自己觉得身体不适。现在生活条件好了,对于生活的追求也不再停留于吃饱穿暖,更应该追求健康的生活品质。”

为了这个目标,陈祥儿戒烟戒酒,风雨无阻12年,365天全年无休泡在健身房里,从一开始的有氧运动到后来的练器械,再顺其自然地进入到了健美的领域。为了练出完美的肌肉群,陈祥儿不仅每天坚持锻炼,更重要的是从饮食上严格控制,少盐、少油、高蛋白是他的饮食主基调,远离重口味是他的饮食主旋律。

为了保持身材,陈祥儿每天下午都需要补充的营养,天天吃六七个鸡蛋。因为健身,他杜绝了一切娱乐活动。“如果我的电话打不通,那来健身房找我,我每天都在。”如今,在健身房里,许多年轻人都叫他一声“陈老师”,因为他的运动量比一般年轻人要大得多,俨然是一位“健身强者”。

活出“90后”的状态

脱掉衣服全身展露肌肉群,穿上紧身衣呈倒三角体型,再加上年轻时时尚的打扮,每个看到陈祥儿的人都不会觉得他是一名60岁的老人,许多初次见面的人都猜他不到50岁,他也自豪地说:“我现在的心态和生活方式,和健身房里许多‘90后’无异,我无法想象自己真正60岁的样子。”

陈祥儿说,很多人都羡慕其年轻的外表,但其中的滋味只有自己能够体会。“和我一起健身的同伴有许多,

但坚持下来的人却极少,我已经把健身当做生活的一部分,完全融入了生活。”陈祥儿总是严格要求自己,他深知如果自己偷懒休息下来,就会产生惰性,只有坚持不懈地要求自己,才会有继续前进的动力。

“健身是一项长期的投资,不仅需要经济上的投资,也需要精神上的投资,但这项投资给我们带来的却是最好的生命回馈。”陈祥儿说。

比赛场上用实力说话

两年前,为了证明自己的健身成果,陈祥儿远赴北京考取了专业的健身教练证,同时开始在省级、国家级的健身赛场上频频亮相,并获得了不俗的成绩。目前,陈祥儿正在备战一项全国健身赛事,他说接下来是今年的3项比赛任务,也是检验自己健身成果的时候了,如果成绩好,来年想去国际赛场上看看。



这段时间为了备战比赛,陈祥儿又开始了赛前减脂准备,十几天的时间,他通过大运动量以及饮食的搭配,成功从74公斤减到了68公斤,为了调整到最佳比赛状态,这几天的晚餐是无盐、无油的蛋炒饭,饮食上极其克制。

对于比赛的成绩,陈祥儿看得很淡,在他的心目中,参赛只是一种历练,去证明自己的健身成果。“健身对我来说,就是为了追求更加完美的生活品质。”他说。

(通讯员 王敏霞 黄霄)



乐享生活

日前,在建德市老年大学民族舞排练教室里,40多名退休学员在舞蹈老师袁晓萍的指教下,正认真地排练民族舞的手势、姿势、舞步等基本表演动作。今年以来,建德市越来越多的退休女性学员,通过参加民族舞训练课目,不仅保持形体优美,陶冶身心健康,又增进彼此之间友谊,乐享快乐的晚年生活。

通讯员 宁文武 文/摄



运动汇

点燃夕阳红 赛场展雄姿 台州路桥老年健儿竞风流

本报讯 日前,台州路桥区第六届老年人运动会开幕式在路桥文体中心主场馆举行。来自全区10个镇(街道)代表队的1000多名运动员将进行气排球、门球、太极拳等15个项目的交流展示活动。

开幕式上,老年体育健身节目展示活动热闹开展。运动员们以饱满的热情依次表演了路桥大鼓、佳木斯健身操、太极功夫扇、鼓韵飞扬、广场舞等精彩节目。本次老年人运动会的举办,不仅是路桥区老年人同台竞技、现场交流的精彩展示,更是对全区老年人健身成果和精神风貌的一次大检阅,对于满足老年人日益增长的美好健身生活需要具有重要意义。

近年来,路桥区老年体育工作长足发展,取得了显著成效,曾荣获全国、省、市老年体育先进集体30多次,荣获各级各类体育奖项120多个,各镇(街道)村(居)都建立了老年体协组织,形成了纵向到底、横向到边的组织结构,为老年人健身活动的开展提供了有力的组织保障。内容丰富且形式多样的老年体育活动在路桥区蓬勃开展,已经成为全民健身的一道亮丽风景线。

(通讯员 金路盈)

代代相传 竞渡澎湃

老将身体力行,盼将龙舟文化永传承

在端午节前夕,宁波鄞州区云龙镇长山江的江面上,该镇的14支男子龙舟队和4支女子龙舟队进行了激烈角逐。在众多龙舟队中,一支来自园坳村的龙舟队非常炫目,他们身着红蓝相间的队服,在岸边观众的加油声中,劈波斩浪穿梭在江面上。

在岸边,有位头发花白的老人,他的呐喊格外卖力,他叫李琦章。之所以拼尽全力鼓劲,最主要的原因就是,自己一手培养出来的儿孙都龙舟队里劈波斩浪。只见园坳村龙舟队船头上,李琦章13岁的孙子李书玮敲着鼓点,儿子李维国坐在头排,奋力划桨。眼看着岸边的李书玮在奋力拼搏,不停地为他们助威加油,这对父子也更有劲了。

李琦章介绍,自己今年67岁,他的父亲当年便是当地赛龙舟的高手。受父亲的影响,李琦章从34岁开始参加龙舟比赛。他说:“村里有条

祖训,叫‘划龙舟不出力,后生没出息’。年轻的时候,村里如果组建龙舟队去参加比赛,能选上是件很有面子的事。我到60岁后才退出赛场,现在只去参加老年人组成的龙舟赛。”

正是出于自己对龙舟的热爱,李琦章直言,儿子李维国似乎在基因里就承载着对龙舟有种与生俱来的喜欢,自从27岁那年参加了镇里举办的首届龙舟赛后,李维国已连续参加了11届。在李维国心里,父亲不仅是自己的启蒙老师,更是自己的最佳榜样。“赛龙舟一来可以凝聚人心,传承传统文化,二来可以强身健体。”他说。

从父亲那继承下来的接力棒传递给了儿子,不过在孙辈的培养上,在传承龙舟文化,弘扬民族精神上,李琦章也丝毫不懈怠。孙子李书玮今年13岁,他经常听爷爷讲赛龙舟的故事,年幼时也经常到岸边看爸爸划

龙舟。11岁时,李书玮对敲鼓非常感兴趣,后来在爷爷和父亲的允许下,他上船体验了一把,没想小小年纪的他,鼓点节奏把握得出人意料地好。去年开始,他就正式进入比赛。

李琦章对孙子的鼓点赞赏有加,他说:“鼓手就像整支队伍的总指挥,鼓是会说话的。比赛过程中,划手都在奋力埋头划桨,鼓手会用哨子吹出各种哨声,把信息传递给划手,比如啥时候发力,啥时候冲刺,这样才能劲往一处使,赛出好成绩。还有舵手也要按鼓手的手势来把握方向,确保龙舟不偏离方向。”

李琦章感慨,百姓们聚在一起赛龙舟,想得更多的是对传统文化的传承和龙舟精神的延续。希望一代接着一代的晚辈,也能像自己一样,挥动船桨,把赛龙舟的传统传承下去。

(通讯员 鲍丹萍 胡龙召)