

年近七旬却生活多彩晚景如春 瑜伽有约,让她走出疾病的阴霾

实习生 苏哲哲/文 本报记者 洪漩/摄



常青树

人进入晚年,身体等各方面素质都会有所下降,这时很容易被疾病侵袭,今年67岁的张敏华就曾深受疾病的困扰,但是后来,她遇到了瑜伽这项有“魔力”的运动,带她走出了阴霾,让她的生活变得多姿多彩。

张敏华将疾病在自己身上留下的痕迹总结为“三刀四洞”,这简单的四个字从眼前这个笑盈盈的口中说出,让人不禁对她充满了深深的敬意。关于疾病她不愿多提,无论曾经的病痛让她的生活陷入多么无助的境地,现在的她就是那么精神焕发,充满活力。

“那天晚上我带着孙女在武林广场上散步,”张敏华向记者讲述着自己与瑜伽的“初见”,“我看到这群练瑜伽的人动作那么优美,我自己也很想向她们学习,但是我当时因为生病所以身体浮肿,很多动作我感觉自己完成不了。”正当张敏华在心里暗自纠结时,不曾想瑜伽教练吴海英似乎看出了她的踌躇,主动上前相邀,“来跟我一起练瑜伽吧。”在吴海英的鼓励下,张敏华进入了吴海英的瑜伽工

作室,跟随她开始了瑜伽之旅。

初次接触柔软的瑜伽,对身子骨有些僵硬的张敏华来说,确实存在许多困难,“幸运的是,我碰到了一个很好的瑜伽老师,是她引领我在瑜伽道路上缓步前行。”在张敏华心中,自己能够坚持到现在,离不开吴海英的热心鼓励和悉心指教。不过,师傅领进门,修行靠个人,好的指导老师固然重要,坚持练习瑜伽依然需要自身的强大毅力。张敏华坦言,虽然每次上完瑜伽课总会汗流浹背,一回到家倒头就睡。但是累并快乐着。“心情都会特别舒畅!”张敏华兴奋地说,“练了一段时间的瑜伽后,我的身体比以前瘦了一些,柔韧性也变强了,瑜伽让我重新对生活充满了期待。”

上课的地点距离张敏华的家不远,她常常骑自行车去,遇到大雨天气她就打车去,总之一节课都不会落下。“有一次我因为有事两天没去上课,感觉整个人都不太舒服,”张敏华告诉记者,这群一起练习瑜伽的好姐妹就像一个温暖的大家庭,大家聚在一起不但锻炼了身体,还会经常分享生活的琐事,让她感觉自己心态变得开阔了许多,同时也变得比以前更



张敏华(左)在教练的指导下技艺精进

加自信和开朗。

对瑜伽的坚持亦是一种对生活的热爱,今年年初,忙碌于家里大扫除的张敏华一不小心摔了一跤,把右手手腕的骨头给摔伤了,但是等到瑜伽班开课时,张敏华并没有缺席,教练就教她做了几个不会压迫手腕的动作。如今,瑜伽在张敏华心中的地位早已不可撼动,成为了生活的必需

品。她忍不住感叹,瑜伽让自己重拾了生活的希望,也给她的生活注入了许多斑斓的色彩。

生命的每一个阶段都有它独特的魅力,年过半百的韶华也应当晚景如春,不要被疾病或是情绪捆绑住,选择一项自己喜欢的运动或是一件幸福的事,充实自己的生活,才能让生命在黄昏时也能闪闪发光。



老当益壮

日前,纪念嘉兴市南湖老年体协成立三十周年暨“红船杯”首届老年人运动会开幕。现场13个特色项目展演,充分展示了南湖老年朋友蓬勃向上、与时俱进的时代风采。

通讯员 闻人达 文/摄

短消息

@绍兴

本报讯 日前,由绍兴市老年体协形体模特(体育舞蹈)分会主办的“我健康 我美丽 我自信 我快乐”大型展示活动在越城区举行。近500名女性会员或身着旗袍,展示曼妙身姿,或激情舞动,挥洒女性活力。

(通讯员 黄 霄)

@金华

本报讯 日前,2019年首届金华省际老年人乒乓球邀请赛在兰溪市体育中心举行。参加这次邀请赛的有16支队伍,160余名选手。比赛旨在加强老年体育健身活动的合作与交流,促进新时期老年体育事业健康发展。

(金体)

@桐乡

本报讯 日前,嘉兴桐乡市第十八届运动会(老年部)暨2019年桐乡市老年人排舞大赛在洲泉镇体育馆举行。来自洲泉、梧桐、乌镇、濮院等乡镇(街道)的9支队伍共116人参赛。经过激烈的角逐,梧桐街道代表队获得第一名,濮院镇代表队、崇福镇代表队分获二、三名。

(桐体)

退而不休,发挥余热办实事 蒋玉信:乐做村里老人们的“大管家”

出生于1949年的蒋玉信如今在诸暨市大唐镇冠山童村可是个有“身份”的人,担任老年协会会长的他一直被村里的老年人们视为知冷知热的“大管家”。

诸暨市大唐镇冠山童村全村800多人口,有200多位老人,2017年开始,蒋玉信担任村老年协会会长。他坦言,虽然自己退休了,干不了什么轰轰烈烈的大事,不过能为村民干点小事,让村里老年人的文体生活更加丰富,带着老人们奔着健康生活前进,也算是老有所为,奉献余热。

从当年驰骋“上海滩”的安装公司工区主任,到现在的老年协会会长,蒋玉信在村民心目中是一个能人。少小离家老大回。6年前,为了

照顾年事已高的母亲,退休后的蒋玉信和妻子从诸暨城里回到老家居住。蒋玉信说让他没想到的是,回到老家却当上了“官”。2017年年初,村干部找到他,让他担任老年协会会长,蒋玉信一口答应,因为他乐意做村里的老年人做点实事。

蒋玉信上任后的第一件事,就是修复年久失修的祠堂。老年人想要跳跳排舞、下下象棋总得有个场所,更何况修复祠堂也是村民们多年的期盼。经测算,修缮需要10多万元费用,对于村级经济薄弱的他们村来说,这是一笔大数字。于是,蒋玉信以老年协会的名义,向全村发出捐款倡议书,并带头捐了1万元。那段时间,他挨家挨户走访,鼓动村民有钱

出钱,有力出力。如今,修葺一新的祠堂为全村老人增添了一个好去处,大家都乐意跑到这儿来“动起来”。

如今,每周六上午8点半,诸暨市大唐镇冠山童村老年协会电大准时开课,蒋玉信总是早早来到教室。蒋玉信说,老年人比较关注运动健康知识,他就特地联系诸暨市第六人民医院医生给老人开展相关讲座,传授了许多日常生活中的健身和养生的小窍门。“健康知识、养生保健、运动康复等,老蒋安排的课程都非常贴近我们的生活。”提起这个会长,村里的老人赞不绝口。

为了丰富老年人的生活,蒋玉信经常组织爬山、健身等活动,每逢过节,他还组织老年人开展文艺活动。

(通讯员 张学敏)