

开课30余年,每年都要抢 体育+保健课程“热销”老年校园

“ 本周,各地老年大学纷纷开学,学员们又回到了熟悉的校园和教室。在浙江老年大学,有一门开课30余年,每年开学前,百余个名额一“抢”而空,很多没有抢到学员往往十分懊恼。究竟什么课程如此受欢迎呢?原来,就是季守祥老师的保健体育。

浙江省老年体育活动中心对面1号楼2楼网球厅,浙江老年大学保健体育班的学员们正在这里上新学期的第一堂课。

略显闷热的网球厅内,65岁的浙江老年大学保健体育教师季守祥已是汗流浹背,他一边讲解,一边示范:“握剑的时候,剑要松而不丢,紧而不实……”身后100多位学员跟着他的动作认真练习。

季守祥已经在这里教了33年,他的学生年龄最大的都90多岁了,一直跟着他学。给老年人上课,季守祥有自己的一套方法。“我上课,会把每一个动作都拆开来讲,同时

把这个动作的实际作用都讲清楚,这样大家就懂了。”季守祥还会用中医理论来进一步讲解动作的健身原理。

“比如,打拳时要调整呼吸,要匀要慢要深,跟唱歌一样,要腹式呼吸。因为肚子里有个膈肌,腹式呼吸的时候有按摩作用。”季守祥始终认为,没有学不会的学生,只有教不好的老师,“我跟他们说,要多练多问,如果他们每次课都来,还学不会,我就上门去教。”

学员们对季守祥的评价很高,有些在外面学过的学生,还是会回

过头来上季老师的课,他们说:“季老师上课讲得特别到位,让我们知其然,更知其所以然。”

早些年,季守祥基本上每年都带学员参加国际、全国、省、市老年武术大会的太极拳、太极剑比赛,并取得优异的成绩。省市组织的全民健身节表演上,也常常能看到季守祥和学员们的身影。季守祥说,身体健康是每个老同志最希望的事情,打太极拳,确实也对保健养生有好处,“既然我有这个技能,老同志有这个需求,我就尽可能地把技能教给他们,使他们能健康长寿。”

(通讯员 祝萍 吴妍)



运动汇

“夕阳”舞蹈社不输专业队 全国大奖都拿遍了

在杭州下沙观澜社区有一支小有名气的舞蹈队,名叫雨霁舞蹈社。雨霁舞蹈社2015年成立,固定社员18人,都是“在家带小孩的老大妈”,68岁的林玫晴是领队,也是志愿者,免费教大家跳舞。阿姨们的平均年龄60多岁,平时需要买菜烧饭带孩子,空余时才进行舞蹈训练。即便如此,阿姨们在众多比赛中竟然打败许多专业的艺术团频频获奖。

“一天不跳,自己知道,两天不跳,老师知道,三天不跳,观众知道。”林玫晴带着队伍每天晚上吃完饭在广场进行舞蹈训练,如果碰到下雨的状况,训练就转到地下车库继续进行。受林玫晴的感染以及对舞蹈的热爱,阿姨们排练的热情高涨,每次训练能来就来,不能来想办法来。在一次比赛后,一位阿姨还抱着不会走路的孙子,比赛前一刻就找了个小伙子帮忙抱着。

作为舞蹈队的领队,林玫晴肩负着统筹规划的重任。在前期,一支原创舞蹈往往需要林玫晴连着几天反复推敲队伍的舞姿和站位。在碰到高难度动作时,通过网络自学,直至熟练,再教给小姐妹们,并不断地推成出新。付出总是有回报的。林玫晴带领的舞蹈队伍在社区的推荐下参加了感动中国·2017群众文化艺术周暨群文杯第七届舞蹈电视展演并一举获得了金靴奖。此外获得了全国啦啦操联赛中乙组传统(民族)徒手广场操冠军等全国和省市比赛的诸多荣誉。

(通讯员 林建安)



持杖健走

9月8日-9日,2019年全国老年人持杖健走大联动持杖操培训班在建德市老年体育中心举办,建德市老体协下属的5个分会的技术骨干共22人参加了这次培训。

通讯员 陈启浩



24年前突发心梗命悬一线 一张“运动处方”让88岁的他从容走西湖



常青树

身边有人得了心脏病,尤其是心肌梗死这类严重疾病,去看望时,可能很多人会说到一个词:静养。其实这是一个很大的误区,吃好、喝好,天天躺在床上不动,反而会增加再发心脏事件的风险。

从医生的角度来说,更希望病人进行适当的活动。但是,对运动风险较大的心血管病人来说,适当的活动怎么动?作为全国首批心脏康复培训示范基地的浙江医院,分享了一个病例——24年前突发心梗的施大伯,遵照医院为他定制的运动处方,88岁的他不仅摆脱了疾病带来的心理恐惧,体能也得到了很大恢复。

24年前的春分那一天,施大伯突发心梗送到萧山医院,幸运的是,

施大伯最终被救了回来。随后的4年,施大伯反复过几次病情,不能正常工作,精神也几近崩溃。

1999年,施大伯安装了一只心脏支架。“医生告诉我,不是装了支架就万无一失,病根还在,需要个体化的心脏康复计划,才能让我渐渐像个正常人一样生活。”施大伯说。

从那时起,施大伯便遵循医嘱,戒掉了44年的烟瘾,同时依据“运动处方”,实施了为其定制的康复计划。循序渐进,他的体能越来越好,慢慢摆脱心梗对他造成的影响。现在,施大伯可以从容在西湖边逛上一圈。

施大伯的这张“运动处方”有些什么内容?浙江医院心脏康复科副主任王雁说:“运动处方”以有氧运动为主,因为有氧运动有助于提高患者的心肺运动能力,同时配合阻

抗、平衡、柔韧训练。处方详细规定患者每天热身活动、有氧运动、阻抗运动、放松运动的形式、时间以及运动量。对一般的患者,快步走是最方便、安全的运动方式;而对于肥胖的患者,游泳是更好的选择。

处方中的“药量”是怎么计算出来的呢?在运动康复前有这样一套机制:首先是临床病情评估,然后是体适能评估,包括平衡能力、柔韧性等能力的评估,最重要的是心肺能力的评估。

王雁说,“大量研究证实了运动、营养、改变不良的生活方式在心脏病预防、治疗和康复中有着正面的作用。”当然,心脏康复计划不仅仅有运动处方,还包括药物处方、心理处方、戒烟处方、营养处方,缺一不可、相辅相成。

(通讯员 俞琪)