“武林高手”汇聚一堂 发出养生“大红包”

魔术小品、冬日养生样样都吸睛

活动室

临近过年,各大年会正在红红火火进行中,武林中人们的聚会和一般的年会却有所不同,在这里,吃吃喝喝少了,更多的是能学到不少实用有效的养生妙招。一场聚会,干货满满,令人受益不少。

日前,杭州市武术协会武林教练站2019年度团拜会举行。作为杭州市武术协会中,成立时间较长的太极武术站点,武林教练站多为资深专业的武术爱好者。别看会员们都已经年纪一大把,但玩起来却一点都不含糊:唱歌、小品、魔术,欢声笑语从未停歇。今年站点还特意表彰了两位已有十多年武龄的老学员任桂花和韩家麟,感谢他们一年以来的辛勤付出。

除此之外,武林教练站总教练赵荣福的养生分享成为最引人注目的环节。这次,他带来的是关于膝盖、脚踝和肩颈的日常养护小窍门:“虽说大伙儿常年运动,但勤运动的同时,也要注意关节的健康与护理。”

俗话说,热脚温身凉头。作为心脏反射区,“保暖”是脚踝养护的关键所在。“很多小姑娘都喜欢冬天露脚踝,其实这是非常有害健康的。”赵荣福表示,如果自查脚踝处出现变色,那得提高警惕,这可能是血栓的前兆。

“颈后的大椎穴(又称百劳穴)受凉,是冬天很多人生病的原因所在。”赵荣福说道,所以在外运动,一件高领衫,一条丝巾都是有效的防护手段。同时,还可以多做做耸肩缩颈等动作,将肩颈活动开。

此外,春节在即,免不了大鱼大肉。对于冬天室外运动,赵荣福也给出了小贴士:“一来不能在风口运动,二来不可冒雨运动。老年人特别是如此,头部的百会穴切忌淋湿着凉,这对于老年人来说,也是要注意的地方。”

“因为这边属于老城区,我们站点的学员年纪普遍比较大,但他们的心态非常年轻,学起来也很认真。”武林教练站站长徐红表示,每天早上7点到8点,教练和学员们都会在西湖文化广场准点练拳,春秋两季,也会对外招收新学员:“练拳永远不嫌迟,只要对武术感兴趣,都可以加入我们,一起动起来。”

(杭体)

打球60年,古稀之龄拿下全国亚军

台州硬核“乒乓奶奶”:打到80岁不是梦

日前,来自台州的许莲杏刚和其他三位球友一起征战2019中国乒乓球协会会员联赛总决赛,并取得了70岁以上组女子团体第二名的。一见面,今年已经72岁的许莲杏就拿出这趟郑州之行的战利品:“你看,这是参赛证、奖状、奖杯、号码牌……”

作为全国业余乒友最高赛事,今年是总决赛第一次设立70岁以上年龄组。“年初我看到有设这个分组时,就想报名。”许莲杏表示。

要想参加全国赛,必须在前16个分站上获得前三的成绩,才有资格报名。所以4月份开始,她就飞往广州参加分站赛,并以团体第一的成绩拿到了总决赛的入场券。

虽说同组选手都是70岁以上的老人,年纪最大也有79岁,但这次比赛的精彩程度却毫不逊色。凭借正反胶等多种打法均衡利用,最终许莲杏和队友们捧回了亚军奖杯。正如比赛口号“陪国乒,战东京”,比赛中最激动人心的莫过于国家队选手亲临现场与大家交流。往日只能在电视里看到的国手、教练就在身边,切磋球技,亲切交流。“他们和电视上看起来没多大变化,主要是现场氛围特别好,大伙儿欢呼、鼓掌、互动,让人热血沸腾。”

许莲杏说,她和乒乓球的渊源可追溯到上世纪六十年代。“因为从小身形灵巧,我曾经还是台州市队的一员呢。”1963年,年仅15岁的她还代表台州参加了浙江省第四届运动会。“当时,我是一千多名运动员里年纪最小的。”那时候,所有参赛的台州队球员共用一件球衣,许莲杏一试,球服盖过膝盖:“最后我穿自己的衣服上场,成了所有运动员里唯一一个穿花衣打球的选手。”

起初,许莲杏只是小试身手,但扎实的基本功很快让她脱颖而出。“打球时,可以什么都不想,就是一门心思打球。所以那段时间,几乎整天泡球馆。”

刚开始,做别人陪练,也没想过要出去打比赛。直到有一次,70岁的许莲杏在乒乓球赛50岁组里打出了第二名的好成绩,她才开始去全国各地参赛,并将越来越多的奖牌、奖杯收入囊中。

“我曾经在比赛中遇到过80多岁的对手,我们赛后还交流了乒乓的技巧。”许莲杏直言,她一定能打到80岁,“乒乓球对抗性小,还能让我们的脑、手、脚得到同步锻炼,何乐而不为呢?”

对于崭新的2020年,她早已摩拳擦掌准备再次出征总决赛了:“我们高龄女球友有个全国群,比赛结束我就准备物色队友啦!新的一年,我还要继续出去比赛游历各地!”

(通讯员 徐 丽)

短 讯

@杭州

本报讯 日前,建德市老体协2020年度工作暨会员代表会议召开。会上,进行了老体协2019年度工作进行了总结,并布置了2020年市老年体协的工作思路和亮点工作,并对老体协班子进行了人事调整。 (通讯员 陈启浩)

@金华浦江

本报讯 日前,浦江县老年人体育协会第九次代表大会暨九届一次全会举行。新一届委员会将继续加强老体协服务功能,加强队伍培养和自身建设,广泛开展老年人喜闻乐见的健身活动。

(金体)