

九十多岁还能玩单杠、“竖蜻蜓” 坚持锻炼四十年,杭州临安老人展现运动魅力



七彩人生

在杭州临安青山湖街道庆北街,有这样一位老人,虽然已过耄耋之年,却神采奕奕,活力四射。这位老人叫周行义,他坚持运动40余年,竖蜻蜓、玩单杠、跑步、倒走楼梯……样样做起来得心应手,还成了他的每日必修课。

坚持运动四十多年,打破习惯性思维

来到周行义家,他正坐在椅子上听着戏曲,手里转着两个健身球,他把这叫作“十指健心”。此外,他的脚上还绑着两个沙袋,他说,这是自己每天的负重。“这两个是我最早开始用的,自己做的。”此外,周行义还展示了这些年他用坏的沙袋,大概有七八对,2公斤的、7公斤的都有。虽然这些沙袋都已经损坏了,但是周行义依然把它们整齐地摆在箱子里留作纪念。

箱子里还有一堆物件,都是周行义这些年参加马拉松比赛的证书、奖牌以及照片。“你看,这些都是我在床头、长城、泰山、日月潭倒立的照片,不管距离远近或者山高水长,我都留有纪念。”周行义自豪地拿着几张照片介绍说,“倒立”有个好听的名字,叫“竖蜻蜓”。“竖蜻蜓”需要双手和头形成一个三角支撑身体,并不是所有人都能轻易地驾驭这个动作,但是92岁的周行义每天至少做四次,并且坚持了40多年。

周行义说,自己从50多岁开始就坚持每天运动,以前住在临安城区时,每天

早上起床上下楼梯倒着走,约5个来回,并且爬玲珑山、太庙山、宝塔山,中途再倒立一会儿。七十多岁的时候,周行义还在一家单位里看传达室。“后来在签合同同时,单位领导说,这么大年纪了,不合适了。虽然我的身体一直都不错,不过按照传统观念,这样的年纪就应该在家里养着,不宜再东奔西走了,我就想打破这样的习惯性思维。”

于是每天起床后,周行义在脚上绑上两个1公斤的沙袋后就出门了。他先跑到山脚下,在那边上下数遍倒走台阶后,再跑向当地水库游泳。“我家边上有三座山,我通常每天跑一两座山。不过,状态好时也会全跑个遍。这种跑步、登山兼游泳的玩法,我给它取了个名字叫‘水陆空’锻炼法。”

今年6月,为了老伴儿身体疗养,于是他和老伴搬回临安横畈镇老家。虽然环境跟之前不一样了,但是运动依然要坚持。他花了300元钱请人在自家后院做了一个单杠,方便每天早上拉伸。

梦想跑“铁三”,给年轻人树立运动榜样

“我自己有一个梦想,就是希望能成为铁人三项的运动员。追梦肯定要运动,不然就倒退了。”他说,为了这个梦想,自己现在还在每天在横畈街上跑3.2公里,这也让街上的许多人认识了他。“现在别人都说我是一面镜子,看到我,就知道了运动的魅力。”

在跑步的时候,大家还都为他加油鼓劲。“周行义爷爷对我们年轻人来说是一个榜样,他生活有规律,很注重养生,每天都能看到他跑步,有时

候有些小孩子也跟着一起跑。”邻居们说,有周行义带头,他们都鼓励晚辈少宅多动。

“运动是好事,但是过度运动会适得其反。”周行义深知这个道理,运动适量就好,绝不多一分,这也是他家人没有阻碍他运动的原因之一。当有人问他有什么长寿秘籍,他笑笑说:“哪有什么长寿秘籍。力所能及,我不放弃,力不从心,我不勉强,安全第一,长期坚持。”

(通讯员 蒋红玉)

瑞安老年人上演气排球“大作战”

本报讯 近日,瑞安市第八届老年人体育运动会气排球比赛暨瑞安市首届全民健身运动会气排球比赛在市体育馆举行。连续两天,全市近300名气排球爱好者在这里一决高下。此次比赛参赛队伍及人数创历年新高,共有30支队伍,近300人参赛。

“为了比赛,我们在工作之余组织了多次训练!这次碰上的对手很强,我们更要努力争取!”中医院女子队的单霞霞一边观赛一边介绍:“我大学的时候爱打排球,现在工作忙,打的少了,气排球很软,比较安全,它十分注重团队协作,是一项非常好的运动。”

据介绍,本届赛事奖项设置较往年不同,赢得第一名的队伍获一等奖、第二三名获二等奖,剩下的队伍全部获得三等奖。“今年参赛队伍较多,新队伍也非常多,

这样设置奖项能让每支队伍都得奖,主要是为了调动大家的积极性,呼吁大家多多练习,未来继续坚持参赛。”市气排球协会会长陈士栋笑着说道。

最终,获得老年组冠军的是由瑞安机关、事业单位退休人员组成的“快乐一队”,其中,队员钟锦炳是气排球协会老会长,年轻时,他是瑞安的“篮球明星”,作为最早一批接触气排球的人,他坚持打球至今。此外,老协女子队、玉海一队、瑞安市华工混凝土有限公司代表队分别获得女子组、青年男子组、中年男子组冠军。

陈士栋介绍,举办此次比赛是为广大爱好者提供一个学习交流的平台,希望通过比赛普及气排球运动,吸引更多市民加入到这项运动中来。

(通讯员 叶玲玲)



桌上玩冰壶

日前,宁波市鄞州区老年人桌上冰壶交流活动在东吴镇文化中心体育馆举行,来自全区15个乡镇、街道代表队近100名运动员、领队、教练及裁判员参加了这次交流活动。

通讯员 陆 婴



@建德

本报讯 近日,2020年建德市“山水杯”老年人柔力球展示交流活动在新安江体育馆举行。来自新安江、梅城、寿昌、大同等地的9

支柔力球辅导站共200余人,在场一起翩翩起舞,挥动球拍,展现了老年人健康向上的精神风貌。

(通讯员 宁文武)

@舟山普陀

本报讯 日前,来自舟山市普陀区的18支健身气功队的152名海岛健身气功爱好者,在普陀体育中心举行2020年普陀区健身气功交流赛,喜迎2021年元旦

的到来。经过激烈角逐,东港街道安康辅导站、六横镇辅导站、沈家门街道海星辅导站获得一等奖。

(通讯员 邢学火)