

游泳、瑜伽、直播唱歌都不在话下,还曾登上央视舞台 安吉94岁“花样爷爷”玩转“潮”生活

早晨5点半起床,骑着电动三轮车来到家附近的水库看别人游泳,对着大自然吼上几嗓子再回家。下午,带着一张瑜伽垫再次到水库边,晒太阳、散步、呼吸新鲜空气。晚上7点半过后,进入网上直播间连麦唱歌,锻炼肺活量,一直到12点左右才睡觉。看到这样的日程安排,很难想到这是一位94岁老人的日常生活。

老人名叫郑关福,是湖州安吉人。熟悉郑老的人都说:“他呀,是个老顽童。”对此,郑关福总是乐呵呵地回应:“我这个人就是好动,闲不下来。”他觉得,人生在世,就要多尝试一些有意思的事情。“运动生活一定要多彩,精神生活一定要丰富。”

“我什么都想试试,篮球、排球、游泳、瑜伽……都爱玩。”郑关福是一位资深游泳爱好者。每年5月初到10月底,他都会去游泳,已经坚持30多年。他在安吉游泳界是出了名的,蛙泳、仰泳各种姿势都不在话下,一起游泳的年轻人都非常佩服。

面对后生们羡慕的眼光,郑关福只是笑着摆摆手说:“等5月天气暖和起来,我就又可以游泳了。冬天太冷,我想下水,就去买了只

皮划艇,在水上晒日光浴。”

此外,老人在家也不闲着,照样有健身的法子。早在30多年前家里装修时,他特地给自己做了个单杠,郑关福表示,就在两年前自己还能在单杠上“操练”一番,拉、撑、双腿前后摆动,动作一气呵成,完全不费劲。

退休后,郑关福追随“潮流”的脚步更紧了,他跟着儿子学会了上网,因为喜欢音乐,他还爱上了直播唱歌。如今在他的房间里,电脑、摄像头、耳麦、话筒,各种装备一应俱全。“我在的直播间名字是‘军歌嘹亮’,里面有好几百个人。每天晚上都要先上线排麦,确定唱歌顺序。有时候人多,一个晚上只能轮到一次。要是别人在唱,我就一边听,一边和他们聊聊天。”郑关福略带得意地



说,自己曾经还专门开了个小号,就是为了多几次唱歌的机会。

令人吃惊的是,就在2018年,当时92岁的郑关福还站上CCTV3《越战越勇》和CCTV4《乐活中国》的舞台,成为全场年龄最长的选手。第二年,他再次登上央视节目,以一首《打靶归来》赢得《幸福账单》节目5000元幸福基金,还风趣幽默地与全国观众分享他的长寿秘诀与兴趣爱好。

除了健身和直播唱歌,他说自己最近还在学习的有二胡、摄影,

随着防控形势向好,逐渐恢复正常生活,郑关福说现在最期待的就是和老同学再次一起学习,“我已经迫不及待想见见老朋友了!”

耄耋之年仍然有这么健康年轻的体魄,这么敏捷的思维,郑关福究竟是怎么做到的呢?“其实没什么秘诀,三分天意,其他靠自己努力,最起码你得勤快,不能偷懒。”郑关福说,归结来说十六个字:戒烟戒酒,合理饮食,适当运动,良好心态。

(通讯员 张乐乐 蒋健 汪佩芝)



养生操进社区

“用嘴巴吐气,同时发出‘嘘’的音,身体保持中正直立……”近日,衢州中西医结合医院中医师曹展望来到柯城区府山街道县学街社区,为辖区内的老人教授“孙思邈六字诀呼吸法”。

通讯员 赵凯怡/文 朱慧雯/摄



家庭医生

少吃红肉多吃菜 降低老来听力下降风险

都知道少吃红肉多吃蔬菜有益健康。美国一项最新研究显示,这种饮食结构或可将老来听力阈值下降风险降低30%。

哈佛大学医学院附属布里格姆妇科医院研究人员在3年间,让3135名59岁的女性接受听觉敏感度测试,结合他们20年饮食结构,得出上述结论。听力测试中,研究人员让研究对象听不同音量的低频、中频和高频声音,然后让她们报告自己听力阈值,即听力范围。

研究人员发现,与饮食不健康的研究对象相比,选择地中海式饮食,即常吃蔬菜、水果、豆类、坚果和海产品且少吃红肉的研究对象更容易听到高频和中频声音,中频听力下降风险低将近30%,高频听力下降风险低25%。

研究人员说,地中海式饮食有助血液循环,有益听力,而不健康或高脂饮食更易形成血栓,从而影响耳部供血。

人们普遍认为听力下降是衰老过程中无法避免的一部分,该项研究关注的是,可以经由改变饮食和生活方式来预防听力丧失或延缓这一进程。

(通讯员 赵如芳)

(通讯员 郑云海)

七旬老人头顶3公斤罐子打太极

走在金华市区理工学院宿舍门口的公园里,总能看到有不少中老年人在锻炼,散步、慢跑、打球,还有使用健身器材锻炼的。除了这些常规的锻炼方式,也人选择了不同寻常的锻炼方式。

这不,近日一名七旬老人以特殊的姿势练习拳术,引得路人啧啧称奇。只见老人家头顶顶一个腌萝卜用的塑料罐子,罐子里装了几十块石头和水,一招一式地打着太极拳。如此“别致”的健身造型,还真是吸引了不少人的注意。

老人自称姓庄,今年76岁,练习太极拳有六七年。大约在一年前,庄师傅看到一个熟人头上顶瓶打拳,也就想试试。一开始,他

顶过矿泉水瓶、酒瓶。不过,效果均不理想,几番摸索,庄师傅确定了用罐子装石头和水的方式,最后发现3公斤重最合适。

为什么要顶着罐子打拳?庄师傅说,太极拳有很多讲究,比如虚领顶劲、上身中正、下盘要稳等,“理论很多,就是身子要稳,不能分心,腿脚要像扎根一样,头上顶着罐子,增加了负担,会更加专心。”

庄师傅说,一年练下来后,现在在打40分钟拳也不会掉。

这样打拳对身体好吗?庄师傅觉得自己很适应,没什么不好。笔者咨询了金华市几名打太极拳的人士,有业内人士表示,这种练法源于太极拳的两条要求:一是“虚领顶劲”,就是练拳时百

会穴有微微上领之意,以保持身形的中正以及达到拔背要求;二是太极拳在运动过程中要尽量避免高低起伏,以保持平稳及力量的顺达。鉴于此,民间有些习练者在头上顶物以纠正不中正、缩颈弓背等缺点。

为此,笔者还专门请教了一位骨科医生,医生们表示:如果身形已经很中正,就没有必要这么练,加重量更无必要,因为颈椎的位置比较单薄,长此以往容易受伤,而且有些动作会受到影响,难以完成。医生认为,这样习拳弊大于利,特别是对老年人的头颈不好,建议市民还是选择更为科学安全的健身方式。