

东阳六旬大叔“登山倒立”羡慕小年轻

专家:普通人切勿盲目模仿,有底子方可谨慎尝试

通讯员 斯国东 见习记者 李笑莹

“真厉害!这功夫常人一时半会还真学不会。”近日,在金华东阳东岷峰的炮台上,65岁的吴仲华凭着“绝技”吸引了不少往来游人的注意。只见他呈倒立状,足部朝天,手臂和脑袋在下,支撑全身的重量,尽力保持着平衡。两侧围观的人纷纷为其叫好起来,眼前这位倒立了七分钟却依然神态自若,显然把大家都“镇住了”。

原来,吴仲华是东岷峰梦之队的成员,这个队伍里都是“登山倒立人”,吴仲华则是队伍中年纪最大的一位。体力好、耐力佳的吴仲华比不少年轻队员倒立的时间都还要长,因此也是队友们心中的“不老大神”。

谈及为何会尝试这个运动,吴仲华笑着说,一开始单纯觉得新鲜,后来慢慢就感受到了乐趣,并坚持以此为日常的健身方式。初次见识“登山倒立”,那还要从去年4月份说起。吴仲华意外见识到了东岷峰梦之队队长卢建丰正在“登山倒立”,这让爱好运动的吴仲华新奇不已,当即决定要跟着这帮小年轻一起玩。

于是,在队友的协助下,吴仲华靠着素来锻炼打下的好底子,也开始尝试倒立,从一开始的几十秒,到几分钟,再到现在能坚持十分钟。每每大家比赛倒立时长,吴仲华总能坚持到最后。他笑称:“日常多锻炼才能坚持越久!”

吴仲华能坚持较长时间的



吴仲华(左二)

倒立,归功于他长久锻炼形成的良好身体素质。“我以前血脂高,就想着爬山锻炼身体,还能多呼吸一下新鲜空气。”吴仲华告诉记者,自己还没退休时,开始登山健身,起初登山结束回家,他都累得双腿都发抖。不过,这并没有消磨吴仲华坚持登山的决心,日子久了渐渐地脚步也就轻快起来,身体素质也逐渐增强。

“过了两年,发现自己爬山的时候劲儿好像用不完似的。”吴仲华笑着说,自己近十年来几乎每天早上5点钟都准时到山脚下,风雨无阻。年逾花甲的他如今更成了同龄人眼中的“健身达人”,越来越多老友都开始跟着他一起锻炼。

队长卢建丰说:“老吴虽是我们团队中较年长的前辈,但他体力好着呢,出勤率也很高。”

据了解,倒立在杂技艺术

中称之为顶功,又称为拿大顶。早在一千多年前,我国古代医学家华佗就曾用此法治病健身。华佗创编了五禽戏,其中猴戏,就将倒立动作列于其中。对于该健身方式,原国家举重队队医李居权给出专业建议,登山倒立虽有健身效果,不过运动过程中还需讲究方法注意安全。对于常年锻炼身体素质过硬的人来说,倒立这个动作可以帮助放松肌肉,改善肩膀颈椎疼痛,还可以促进脊椎再生恢复其弹性,在预防以及改善脊椎病症方面也有效果。但是对于普通人来说,奉劝大家切勿盲目尝试。“倒立对人的身体素质要求较高,普通人盲目尝试容易头晕脑胀、眼花恶心,且手肘、颈椎易受伤。尤其对于一些有心脑血管疾病的人来说,练这个容易使颅内压偏高,非常危险。”



七彩人生

穿着旗袍跳着舞 古稀活出“年轻态” 绍兴老太誓做 “乘风破浪的奶奶”

着一袭真丝旗袍,款款迎面走来,风姿绰约的郭菁惠,鹤立鸡群。让人不敢相信的是,皮肤白皙、身量窈窕的她已73岁了。“跳舞让我保持着年轻的体态,也让我忘记年龄,活出了自己。”郭菁惠盈盈一笑,说自己的年轻态从来都是公开的“秘密”。

30多年前郭菁惠随丈夫从新疆来到绍兴,便在此扎根,深爱跳舞的她此前是绍兴健身舞蹈协会秘书长,带领着身边的姐妹一路参加大大小小的演出,一直到68岁才卸任。如今,她依然坚持跳舞,俨然成了大家眼中艳羡的“乘风破浪的奶奶”。

郭菁惠介绍,40多岁的时候,她便爱上了舞蹈。上世纪90年代初,她一来到绍兴,便积极参加了绍兴市群艺馆的“妈妈舞蹈队”,跟着老师专业学起跳舞来。“我先跟着老师学,后来跟着电视学,再后来跟着网络上的视频学,跳舞逐渐成了我生活中很重要的一部分。”郭菁惠说。

在绍兴健身舞蹈协会担任秘书长一职时,郭菁惠承担着协会大量的日常编排、排练、演出等工作,兢兢业业的她受到会员们的充分认可。自68岁卸任后,她依然积极发挥余热,带着一群爱跳舞的姐妹们上台演出、下乡慰问,仅去年就参加了10多场文化礼堂巡演。除了带队,她也没有耽误自己的训练和创作。2019年郭菁惠自编自演的独舞《达坂城的姑娘》,还在第十三届上海国际“金玉兰奖”舞蹈艺术大赛中一举夺下金奖。

郭菁惠觉得,舞蹈是最能表达情感的一种方式,而她最喜欢的则是新疆舞,这不仅仅蕴含她对故乡的无限眷恋,更是因为新疆舞展现的那一份热情和率真与她的人生理念十分相融。在绍兴城市广场一个角落,她还组织起了一支跳新疆舞的小分队。其中,参与者中还有10多位男士,跟着她学跳新疆舞,成为了城市里一道靓丽的风景线。此外,为了更好地教授舞蹈,郭菁惠还专程在一家老年俱乐部开设了培训班,目前有学员40多名。

除了跳舞,郭菁惠还喜欢参加旗袍走秀。她笑言,自己初次参加全市走秀大赛时候纯粹是去“打酱油”的。不过,凭借优美的舞姿、大方的仪态,她还是引来了相当高的人气,首次参赛就拿到了一个二等奖。

“我念书时候就是文体特长生,如今也没闲着,除了爱好跳舞、旗袍走秀外,我还有很多充实生活的兴趣爱好。”还真别说,郭菁惠还会乒乓球、桥牌等项目,只有和她交过手才知道她居然有这么多“隐藏技能”,不愧是“乘风破浪的奶奶”。

(通讯员 李 丽)



老将酣战

日前,2020年海盐县第十四届门球赛在海盐县老年公寓门球场举行。来自全县15支球队、上百名中老年门球爱好者积极参赛,在久违的门球场上享受着球友相聚的欢畅,运动的欢乐。

通讯员 马国良 文/摄



@丽水

本报讯 日前,丽水市健身气功协会前往莲都区雅溪镇岱后村,开展庆祝建党99周年暨公益之行——健身养老情暖夕阳活动。通过对八段锦、易筋

经、五禽戏、六字诀等十二种功法的习练,帮助当地老年人强身健体。

(通讯员 黄皓臣)

@浦江

本报讯 日前,浦江县第十

一届老年人象棋比赛在县社区学院举行,来自全县44名象棋爱好者参加了比赛。活动丰富了当地老年人的业余文体生活,增进了老年人之间的交流。

(通讯员 张道钢)