拍抖音 教瑜伽 爱旅游

杭州72岁前卫奶奶：像年轻人一样随性生活

七彩人生

4年前，68岁的那越儿卖了杭州市区的房子，和丈夫携手住进了位于良渚的养老公寓，过上了老两口向往的晚年生活。

自退休后，他俩已走了近50个国家和地区，照片在墙上挂得满满当当，还未打卡的全球旅游版图只剩下北极、南极与南非。她当然也从没想过，自己在古稀之年时，竟能成为小年轻口中的“网红”：因喜欢练瑜伽，升级做了社区学院的运动老师，还开了抖音课，教别人强身健体。

58岁慢下来 “野心”满满和先生周游列国

那越儿和丈夫是同龄人，二人是初中同学，又同一年下乡当知青。1965年9月7日，那越儿与630多名杭州知识青年从城站火车站出发，一起赴宁夏永宁县插队落户，开创了中国知青跨东西大区插队下乡的先河。

那越儿在宁夏整整呆了14年，兜兜转转回杭后，转行做销售。没过几年，丈夫被调回来当老师，后又做了杂志编辑，生活步入正轨。风风雨雨大半辈子，等到年过半百，二人打算慢下来享受生活，从2006年起旅游看世界。

起初是哪里签证好办就去哪，澳大利亚，普吉岛，新西兰，迪拜，法国，意大利……后来“野心”更大了，去印度斋浦尔天文台观赏星空，坐在中俄交界的莫日格勒河边眺望白云蓝天，在爱尔兰克莱尔郡感受全欧洲最高的莫赫悬崖。那越儿特意做了一本国内外旅游记录，去过的地名四五页纸都记不下。

68岁构思晚年 卖了市区房子入住养老公寓

令那越儿心忧的是，丈夫的身体越来越差：先天哮喘，长期熬夜的伏案工作，一只眼睛黄斑病变；做过胃镜、肠镜；腰椎间上长了骨刺，发作时只能躺在床上……五年前，他又在毫无征兆的情况下被医院确诊为帕金森病，时而手脚不听使唤。“犯起病来，一个人根本没办法，下楼都是问题。”二人只能提前构思晚年生活，于是一拍即合：决定卖了杭州市区的房子，找个环境清幽的养老公寓，安度余生。

“不能卖了房子，那是‘窝’啊。”身边的朋友都不支持她这样做，毕竟“金窝银窝不如自己的草窝”，但那越儿心意已决，“生活应该掌握在自己手中，不是循规蹈矩。”

2016年，68岁的那越儿与先生搬入杭州良渚随园嘉树老年公寓。

72岁随性生活 网红瑜伽奶奶开了抖音课

今年是那越儿在老年公寓的第4个年头，她已然是小区里的“运动网红”，找她拍照、录视频的很多，只要说起“瑜伽奶奶”，几乎无人不知。

那越儿是2011年去马来西亚小女儿家探亲时与瑜伽结缘的，当时教练还是位不会说普通话、只会说粤语的马来西亚人，这种“鸡同鸭讲”的教学方式反倒让她来了兴趣，回杭后便一口气报了5年的培训班。她最喜欢冬天上课，因为年轻人早上几乎起不来，这样瑜伽大课就变成了“一对一”私教。

“六十多岁身体还这么柔软，我也想跟着学！”搬入老年公寓，那越儿的瑜伽功底让身边的老姐妹十分稀奇，慕名来找的越来越多，她索性在公寓里开了瑜伽公益班，目前学员有三四十人，周一、周五准时带着大家练。为了“名正言顺”地给老年公寓的姐妹们上课，两年前她还和一帮小年轻一起通过200小时综合特训，每天训练近十小时，考出了国际瑜伽教练资格证。

今年因为疫情，那越儿最近才刚恢复社区课程。但她宅在家里的日子也没闲着，社区工作人员专门为她开了抖音网课，只需对着镜头做动作就好。

按原本旅游计划，那越儿去年打算去南极走一走，结果丈夫临时动手术，错过了最佳旅游时间，年初又因为疫情，老俩口已经有一年多没出去看风景了。不过丈夫身体最近恢复得不错，可以自己出行，在老年公寓里和别人下棋、打台球，玩一整天。那越儿则一周七天都很忙：不是教别人练瑜伽，就是出去学旗袍走秀和唱歌，周末留给亲朋好友相聚，只有周三是她的固定休息日。

“活在当下，认真过好每一天。”她的养老秘诀，就是像年轻人一样随性地生活着。

（通讯员 张冰清）

太极遇上茶园

泰顺县武术协会成立于1992年，并相继成立太极拳、木兰拳分会，尤其是太极拳项目，以其独特的运动形式、深邃的文化底蕴、显著的健身效果吸引着越来越多的人，如今全县参与太极拳运动达1000多人。

日前，太极拳分会的会员们相约在茶园里打太极，航拍镜头下，太极的动与茶园的静相得益彰，画面美不胜收。

通讯员 李永在 文/摄

30年前与死神博弈 她因木兰拳重获新生

如今年近古稀忙推广，想把健康传递给更多人

面色红润、声音洪亮，是年近古稀的缪新珠给人的第一印象，但30年前她却是一个与死神顽强博弈的人。

爱上木兰拳 走上健康路

缪新珠早年当知青劳作时不慎从高处摔落，身体剧烈撞击在两块水泥板间，心脏受损严重，在医院一住就是3年。这期间病情没有明显好转，而风湿性心脏病、风湿性关节炎、颈椎、胸椎、腰椎病变等问题又接踵而至，身体被各种仪器捆绑在病床上，令缪新珠痛苦不堪。

上世纪八十年代末，她偶然在电视里看到木兰拳，那飘逸、优雅、大气的动作让她瞬间爱上。“我当时就觉得，女性一定要练习木兰拳。”缪新珠说。

说干就干，为了更好地学习木兰拳，缪新珠去影像店租来磁带、光碟，对着电视一点一滴地学习。开始，她只是依葫芦画瓢，一点点模仿学习，后来逐渐寻找到诀窍，便能根据自己身体情况来调整出拳力度、角度和速度，身体也日益强壮起来，这样的提升让缪新珠备受鼓舞。

后来，一次偶然的机会让她得到了中国木兰拳创始人应美凤老师的亲自教导，使她的木兰拳水平突飞猛进。在熟练掌握木兰拳精髓后，缪新珠便带起了学生，并在舟山大力推广木兰拳。从上世纪九十年代初至今，缪新珠带领着团队参加过省级、国家级乃至世界级的木兰拳赛事，屡屡获奖。

锻炼养生 从内在开始

修习了6年木兰拳之后，缪新珠将目光投向了太极拳。在学习太极拳的同时，她还研读《易经》《黄帝内经》等古籍，渐渐地发现“注重心意开合，让气脉通顺”才是太极的核心奥义。

缪新珠相告，自己研究的最大收获是：明白了健康养生应从内在开始，首先要做到定心、养心。“我学木兰拳能有此成就，是因为我先让心得到了修养，再练习体式。”为了把这个太极原理让更多人知晓，她还创编了太极修行解剖图和太极养生经络功。

“我现在会去全国各地学习、演讲，就是希望将‘心法从容不迫，身法中正安舒’这个理念传递给更多人。让大家树立起科学、正确的健身观念。”缪新珠说。

（通讯员 李飞杰）