

温州86岁“泳者”肌肉比肩18岁小伙



七彩人生

进入2021年,北方的冷空气一次次南下“袭击”温州,出门在外的人个个全副“武装”,身上“套”了一件又一件。

然而,在市区“冬泳一条湖”的九山湖里,却是另外一番热火朝天的景象:每天从早到晚,湖面泳道里,随时可见一个个冬泳爱好者,在奋“泳”向前,劈波斩浪。其中,就有一位满头白发,今年已经86岁的林明松老人矫健的泳姿。

冬泳不老“松”,年逾八旬仍在游

“气温9.5摄氏度,水温7.8摄氏度”。这是上午九点市区九山湖冬协救生站墙壁上的测温仪显示的即时数据,浮板扶梯上则挂着一张写着“地上有冰,走路小心”的提醒,而八句“泳士”林明松老人,却依然如往常一样,换上泳装、光着膀子跳入冰冷的湖水中畅游一圈。

在冬日的阳光照耀下,波光粼粼的湖面上,林明松那双正在奋力划水的强壮手臂,引来了围观者的赞叹:“这手臂肌肉真有力,80多岁的老人,18岁的手臂肌肉啊。”“今天这个时间段的水温,比前两天已经要高一点了。”林明松介绍,平时他都在早上6点就来到九山湖

冬泳,“气温和水温比现在都要低一些”。每次下水前,他虽然都会瞄一眼测温仪上的数据,不过对他来说,那也仅仅是数据,阻断不了他下水的脚步。

今年86岁的林明松是资深的冬泳爱好者,还是九山湖温州冬泳协会救生站成员之一。从小喜欢游泳的他在退休之后即加入了冬泳队伍,“当时在温州冬泳的人很少,是件稀罕事。”没想到,一“游”就是三十多年,这些年,刮风下雪天寒地冻都不曾停止。冬泳到底有什么魔力,让人欲罢不能呢?讲起冬泳好处,林明松“滔滔不绝”。“总而言之,冬泳的好处可以归纳为三句话:锻炼了意志、增强了体质、广结了人缘。”

曾被评为“温州百名慈善老人”

“慈善好健身好做好练好就好,冬泳难救生难知难排难不难。”这是林明松自己书写的一副楹联。而这副楹联里“蕴藏”的故事,其实也是他退休生活的总结和心得。

林明松是冬泳协会慈善分会的发起人之一,是温州冬协迄今已持续20多年的三大公益品牌项目:“扶贫助学”“无偿献血”“九山湖志愿救生队”等公益项目的倡议者、亲历者、参与者、执行者,经常和协会会员翻山越岭去寻访核实助学对象等。

2011年,他被评为温州市首届“温州百名慈善老人”,还向市冬泳协会慈善分会捐款2万元。而对自己在慈善上的付出,老人说主要是因为他“背靠”的是冬泳协会这个特别有爱心的集体和社团,当时,他发出的慈善“号召”都是一呼百应,“这也是在冬泳中广结人缘带来的好处。”

“天天去冬泳,天天好心情。”在满心愉悦的回味中,老人经常是触景生情,诗兴大发,还为九山湖的冬泳“胜景”写下了“满湖欢声笑,尽是冬泳人”好词好句,展示九山湖冬泳人的幸福,而这里就有他自己的幸福。

(通讯员 毛鲜艳)



杭州耄耋老汉自学瑜伽抬脚过头顶

在杭州上城区小营街道葵巷社区,有一位89岁的老人张森,从未停下学习的脚步:中年时爱上跳绳,几十年如一日,如今腿脚灵便,一口气上六楼不喘不急。85岁零基础又开始自学瑜伽,如今不仅能轻松下腰弯腿,还能将脚掰过头顶,张森认为,年龄既不是局限也不是借口,只要想学,只要行动起来,就永远不会晚。



85岁零基础练瑜伽

张森是土生土长的杭州人,年轻时就是运动爱好者,家住官巷口的他,每天都要跑到西湖打个来回。不仅如此,他还家里备上了哑铃,足不出户就能满足运动需求。“那时候,什么运动都喜欢试试。”张森笑道,如今,老房子里还留有设置在墙壁间用来引体向上的横杠。

85岁那年,张森发现原先的运动已经不再适合自己。打打太极,他觉得强度有点小;跑步和哑铃,又有些力不从心。这时,瑜伽进入了他的世界。看视频,跟着学,从最简单的单双盘腿练起,慢慢

慢地,弯腰下地轻轻松松,他还能一只脚盘在地上,另一只轻松举过头顶,“刚开始肯定有点僵,最重要的是每天都坚持去做,慢慢地就能完成动作。”

为了更好地学习瑜伽动作,张森成了新华书店的常客,将书上的瑜伽动作记下来,回家勤练。他从吸收到的瑜伽动作中,选出最适合自己的部分,编排成每日的训练量。张森表示,如果自己练瑜伽,要从易到难,循序渐进。从左右压腿到双盘腿,再到将一只脚举过头顶,每个动作停留十几秒。

最冷的冬日坚持跳绳数百个

实际上,在瑜伽之前,张森坚持最久的是跳绳。张森的绳子也是街边小店最常见的样式,两头用棉线一缠,就能调节长短。为了方便携带,平日里,张森干脆把跳绳缠在腰间,想跳时只需抽出来即可。十几年来,张森跳断的绳子数不胜数。

即使是温度降到零度,张森依然坚持去社区小巷或西湖边跳绳打卡。“每天不跳几下还不舒坦,蹦一蹦反而身轻人暖。”脚尖触地,双腿绷直,全身上下成一线,跳起绳来的张森轻巧灵动,不像近九十岁的老人。“跳绳最大的好处是使人心肺功能强,双腿有

力,这对中老年人来说,是很最重要的。”张森表示,爬楼梯、出门散步,自己能够步伐矫健,都是坚持跳绳的功劳。社区里有这样一个爱运动的老顽童,自然成了学习的榜样。四代同堂的他不仅手把手教家中的小辈跳绳,社区里不少四五十岁的中年人也被他带动了起来。

耄耋之年的张森从未停下对新事物的好奇和渴望,拥有想到就去做的行动力和持之以恒的毅力:“身体永远是第一位的,对身体健康的追求也永远不算晚。想到去做就对了。”

(通讯员 张峰)



日前,舟山市定海区老年人体育协会举行了一场趣味健身运动会,共60余人参赛,同场竞技“三脚快走”“双杆落球”“杯中运球”等趣味项目,及健身和比赛于一体,展现出欢乐、轻松的氛围。

通讯员 春草