

温州这对姐妹花要当“一天到晚游泳的鱼”



七彩人生

老年人适合参加哪些运动?太极拳、广场舞、迪斯科、门球……在温州,有两位女神一位78岁一位81岁,她们从60多岁开始学游泳,并坚持每天锻炼至今。她俩就是金秀眉和张米兰。

一天不游泳浑身不舒服

每天早上7点左右,家住温州市区朔门的金秀眉乘坐公交车抵达某健身房的游泳馆,8点多开始游泳,游上三四十分钟大约1000米左右,然后到健身房的休息室里与泳友谈天说地,再回家——除了春节闭馆,游泳是金秀眉每天早上雷打不动的选择。

金秀眉今年78岁,50多岁退休后,她打过太极、跳过广场舞。金秀眉的儿子平时有练游泳,亲家公蔡卓明是市游泳协会前任主席。2010年,金秀眉67岁,在儿子的劝说和亲家公的鼓励下,从没下过水游泳的她开始跟随温州市知名游泳教练蔡平忠学游泳。“蔡老师人很好,很耐心。孩子学游泳十几

游泳锻炼缓解病痛

今年81岁的张米兰跟金秀眉是初中同学,不同的是,上世纪50年代,张米兰就学过游泳,她曾参加温州市少年游泳培训班,是温州游泳泰斗陈剑岳的第一批学生。不过张米兰学游泳并没有坚持下来,后来忙于工作、生活,她曾一度远离泳池。

直到2008年,困扰张米兰几十年的膝盖骨质增生病情加重,爬山、走楼梯都很困难。“如果做手术,膝盖正面和侧面都要开刀,但是医生没有开刀,而是建议我学游泳,游泳能够控制病情不会加重。”张米兰接受了医生的建议,68岁开始重新学习游泳,同金秀眉一样,也是跟着蔡平忠及周翔跃教练学,因为儿时学过的基础还在,张米兰很快就学会游泳,并坚持

希望有更多老人游泳的场所

金秀眉和张米兰现在是这家健身房游泳馆里年龄最大的游泳爱好者。今年春节前,两人重新办了好几年的会员卡。“我们延长会员卡的目的,是担心老板以后不让我们游,我们就没地方游了。”两位老人之前在医学院游泳馆学会游泳并锻炼多年,但是2018年该游泳馆因租赁合同到期停业后,两位老人差点陷入无处可游的境地——因为年纪太大,很多游泳场馆她们进不了。

“很多游泳馆谢绝70岁以上老人进场锻炼,有些可以进,

天就能学会,我学了40天,蔡老师包教包会。”

学会游泳后,金秀眉胃口好了,睡眠质量明显改善,身上除了有点高血压,其他毛病几乎没有。到外地旅游,她都要带着泳衣,到达一个地方,第一件事是打听游泳池在哪里。11年来,楠溪江、湖岭等天然水域,她基本上游了个遍。“我们老年人安全最重要,如室外游泳我只是在浅水的地方游。”

今年春节,金秀眉练游泳的健身房放假闭馆了十来天,无处可游的她很郁闷。“春节假期,一天没游泳,我就浑身不舒服。”金秀眉说,“自从学会游泳,其他的运动我都停了,可以说,游泳是我这辈子最大的收获。”

13年至今,每天风雨无阻参加游泳锻炼。

张米兰说,她的颈椎还做过手术,胸椎和腰椎也不好,练习游泳后,这些疼痛也有所缓解。“我身边跟我同龄的亲戚朋友,住院的住院,躺家里的躺家里,不是这里痛就是那里痛,很多人生活不能自理,我就劝大家练游泳,老年人膝盖不好,走路跑步也伤膝盖,但是水里有浮力,膝盖不容易受伤。”张米兰感慨地说。13年来,她从来没感冒过,除了体质变好外,通过游泳她还结交了一群志同道合的泳友,大家经常交流心得,平时还相约外出游玩。

“游泳给我的晚年带来很多乐趣,我希望能一直游下去,哪怕老了游不动,能在水里泡泡也好,直到自己动不了为止。”

(通讯员 魏 华)



活动室

金华:百场文体展演走进文化礼堂

本报讯 日前,迎亚运省运·助乡村振兴“百万老人同庆党的百年华诞,百场文体展演走进百村文化礼堂”(以下简称“四个一百”)启动仪式在金华古子城公园广场举行。金华市政府和体育局领导、金华各区老年体协驻会人员以及展演人员共500余人参加了本次活动。

“唱支山歌给党听,我把党来比母亲……”在启动仪式前,全体演职人员组织了快闪活动。在一曲动听的《唱支山歌给党听》的歌声中闪亮登场。全体人员和市民共同参与,齐声歌唱,表达了我们党对党的深情爱戴。

现场,各乡镇(街道)的老年体协代表队献上了精彩的演出。太极功夫扇、42式太极拳、健身气功、柔力球……各类体育项目亮点纷呈,现场不时响起阵阵掌声。澧浦代表队队长方增飞说:“我们队年前就开始准备了,有这样一个舞台让我们

展示挺好的,既可以锻炼身体,也能愉悦身心。”

此外,金华市老年体协文工团、健身秧歌分会、太极健身气功分会、体育舞蹈分会和婺城区、金东区、开发区老年体协展演了太极拳、健身球、可乐球、盛世秧歌、广场舞、婺韵广播操等文体节目。大批市民驻足观看。

金华市体育局局长何吉军表示,今年,是我们伟大的中国共产党建党100周年,也是金华全市上下迎亚运,办省运的关键之年,还是“十四五”规划的起步之年,是建设社会主义现代化先行市、打造“重要窗口”的开局之年。围绕先行市建设,作为体育部门,需要举办更多群众喜闻乐见的赛事活动,满足广大市民的精神文化需求。金华市老年体协将群众体育项目与迎接建党100周年有机结合,更是一次重大创新。

(通讯员 夏斌婷 黄泽振 陈 业)



快乐篮球

近日,浦江第七届“篮协杯”中老年男子篮球赛江滨体育公园开幕,活动为全县中老年篮球爱好者搭建交流和展示技艺的平台,激发中老年人热爱生活、参与锻炼的热情。

通讯员 吴金顺



@杭州

本报讯 日前,2021年杭州市第九届老年人体育健身运动会掷准飞盘比赛在淳安举行,来自全市的10支代表队参加本次比赛。此次掷准飞盘比赛分为团体赛和个人赛,经过两天激烈的比拼,最终,桐庐县代表队摘得冠军,个人金牌被桐庐的唐锡安摘得。(通讯员 陈启浩)

@绍兴柯桥

本报讯 经过5天的激烈角逐,2021年绍兴市第六届中老年篮球邀请赛在柯桥区实验中学落幕。来自全市的14支球队、近200多名运动员,报名角逐男子40岁组、男子45岁组、男子50岁组、男子60周岁组、女子组等各单项。

(通讯员 宣海龙)