

百岁老人每天做俯卧撑 赵友正“实力”诠释生命在于运动



七彩人生

赵友正是余姚朗霞街道赵家村人,老人看上去身材瘦小,却眼不花,背不驼,精神十足,说话响亮。令人惊叹的是百岁老人,但依然身手矫健,转呼啦圈、做俯卧撑不在话下,不逊于年轻人,被称为“运动达人”。

据老人小儿子赵华明介绍,父亲曾是一名工艺工人。退休后,老人烟酒不沾,饮食清淡,生活规律,早睡早起。他有一个雷打不动的习惯,就是喜欢运动,已经坚持20多年了。老人一般凌晨4点左右就起床了,独自散步到长冷江畔,伸伸腰,压压腿,舒展一下筋骨,再做做俯卧撑。晚

饭后也会锻炼,往往是约几个好友一起在附近聊聊天,散散步,做做运动,一趟来回将近一个半小时。除了睡觉之外,做运动锻炼身体占据着老人一天当中的大半天时间。即便下着小雨,他也会撑着伞去外面散步。遇到恶劣的天气,就会在家里转转呼啦圈、练练握力器等锻炼一下。

赵友正与人为善,真诚待人,总是乐于把自己的运动心得分享给别人。在他家的客堂间,墙上挂了不少照片,有五世同堂的全家福、有外出旅游时的留念、也有一些是与晨练中结交的“路友”的合影。“这张是拍摄于2018年长冷江晨练路友们的照片。还有这张是与一个忘年交的合影。”赵友正指着墙上的照片说,“当时,我一早从家里出发,一路走到长冷江那边,看见一个年轻人正攀在一

颗树上锻炼身体,我对他说这样做不对,可能会对身体带来伤害。之后有好长时间没见他出来锻炼,听别人说,他锻炼时受了伤。有一天,他居然找上门来,要跟着我一起做运动,就这样我交了一个‘小朋友’一起锻炼身体。”

“凡事要讲究方法,做运动也一样,不可太较真,要量力而行。”赵友正颇有体会地说。

除了坚持运动,子女们的悉心照顾、暖心陪伴也让赵友正老人心情舒畅,安享幸福晚年。“家和万事兴,家庭和睦,子女孝顺,儿孙绕膝,我日子每天过得开开心心。”赵友正说。去年,子女们得知,赵友正不想操办99岁寿辰,而是想去趟首都北京。为了满足他的心愿,当年9月份,赵华明专程陪着他去北京旅游,爬长城、逛天安门……老人玩得心

满意足,开心不已。

“平常我一有空,就开车带着他周边走走。有一次,早上陪他去慈溪市的峙山公园爬山,我老爸看到公园里有人垫着瑜伽垫做瑜伽,就也在一旁锻炼起来。他双手握拳贴地做起了俯卧撑,一口气做了30多个。周围的人看见阿拉老爸一把年纪了,做起运动来,简直不输小年轻,纷纷赞不绝口。”赵华明一谈起老爸就感到非常自豪。

今年已经100岁的赵友正,每天收听天气预报,并记录在本子里,这也成了他的习惯。根据天气情况,他会安排好自己的作息时间。天气好的傍晚,赵友正会站在院子转呼啦圈。不急不慢,动作娴熟,完全不像是一位百岁老人!

(通讯员 赵 静)

炫舞芳华

在日前结束的“炫舞芳华”2022全国首届舞蹈网络大赛中,仙居老体协艺术团表演的舞蹈《又见映山红》荣获金奖。

通讯员 王 鑫



@杭州拱墅

本报讯 近日,由杭州拱墅区老年人体协组织的科学健身指导进社区兜球活动在蔡马社区文化广场上举行,吸引了大批附近居民参加。

(通讯员 徐 现)

@绍兴柯城

本报讯 近日,绍兴市柯桥区老体协武术分会召开“绍兴市柯桥区老年体协创建全省老年人太极拳(剑)之乡武术辅导站长会议”,来自各镇(街道)武术辅导站及绍兴老城区武术辅导站的工作人员约30人参加。

(通讯员 王程程)

@绍兴上虞

本报讯 近日,2022年绍兴市上虞区“退管杯”片组老年人健身趣味交流活动举行,共315名老年体育爱好者参加。活动设地滚球、兜球、飞镖、桌上冰壶球、夹乒乓球五个项目。

(通讯员 徐 悦)

@台州路桥

本报讯 近日,台州市路桥区第七届老年人运动会桥牌交流活动在路南街道方林村举行,共有来自全区各镇、街道9个代表队40多名老年桥牌爱好者参加。

(通讯员 卢 陆)

银发族的“动”感金秋



活动室

十月小阳春,阳光明媚,热爱体育的老年朋友们走出家门,参加丰富体育运动。在杭州临安河桥村文化礼堂的舞台上,健身气功、太极拳、太极扇表演轮番登场;在海盐县老年大学室内活动室,投篮、兜球、套圈、青蛙跳水、飞镖等趣味游戏精彩呈现;在安吉龙山副馆,激烈的乒乓球对抗将现场气氛不断推向高潮。老年朋友们在体育运动中,愉悦身心,增进交流。

杭州临安 在舞台上展示“绝活”

近日,在杭州市临安区河桥镇河桥村文化礼堂的舞台上进行了一场精彩的文体汇演。演出在《喜乐年华》歌声后正式开始,老年朋

友们轮番上台展示自己的“绝活”。健身气功、太极拳、太极扇、广场舞等群体节目,不仅烘托了现场气氛,也让老年朋友们在观看演出的同时“学两下”。

据了解,河桥镇目前有60周岁以上老年人5400多名,占总人口的近百分之三十。近年来,镇党委、政府高度重视老年人康养工作,想方设法为老年人提供完善的健、养、学、娱、为场地,投资兴建了健身绿道、灯光球场、文化礼堂、门球场,兴办了老年学校,组建了“柳溪暖阳”志愿者服务队,并积极协助各村组建、培育老年人文体队伍。如今的河桥,早晨有太极、门球,傍晚有健身走,晚上有广场舞,各个时间段都有老年人快乐健身的身影。

海盐 趣味运动会放飞心情

10月22日上午,在海盐县老年大学室内活动室内,海盐县

老体协组织的趣味运动会正在进行中,45位精神饱满、身体康健的老年朋友在场上展现矫健身姿。

此次趣味运动会设定了投篮、兜球、套圈、青蛙跳水、飞镖五项活动内容。会员们各显身手,现场欢声笑语一片。

安吉 乒乓交流赛享快乐

10月21日,由安吉县老体协组织的乒乓球交流赛在龙山体育中心举行,老年球友积极响应,踊跃报名。

比赛分两个阶段进行。比赛现场,老年运动健儿们你推我挡,你来我往,虽然技术并不十分高超,但是个个全神贯注,对于能“救”回来的球,每个人都会拼尽全力。一位队员表示,不管输赢,都能享受比赛带来的快乐。

(通讯员 陈梅芳 许爱惜 李晨晨)