

运动达人祝如金:健康生活“骑”乐融融

见习记者 谢嘉伟



七彩人生

考验耐力,挑战自我,骑行这项需要体力与耐力的运动在大多数人的印象中是属于年轻人的。但在绍兴,年近八旬的祝如金,自退休之后一直活跃在骑行的道路上。

快乐的骑行之路

谈起与骑行的结缘,祝如金说:“退休后,生活一下子闲下来有点不适应。所以2006年起,我和一群退休朋友开始骑行,基本上是每周两次本地骑行,每月1-2次周边县市骑行。”多年骑行经历,让这个运动融入祝如金的生活,“骑自行车对于我来说不仅仅是一项锻炼身体的运动,已经成为了我的生活方式。”

“骑行能让人快乐,很多朋友相约在一起,一边谈天说地,一边欣赏祖国的大好山水,而且,每到一地方,都可以品尝到各色美

食,见识到各地不同的风土人情。”祝如金说,“每当这种时候,我都会感觉生活特别美好,而且这种快乐在骑友之间会互相传染,遇到了难骑的路,大家也会相互鼓励、帮助,让人安心,比较有归属感。”

从开始骑行到现在,“快乐+骑行”就一直是他与骑友们的理念。

自信的骑行之心

“在我的生活中,运动一直没有缺席过,年轻的时候喜欢跑步,退休之后一直坚持骑行,这让我能够一直保持健康的生活状态。”祝如金开心地说,“我这个年纪了,现在每天吃得香,睡得好,‘三高’跟我一点关系也没有。”

这么多年的骑行经历让祝如金觉得,骑行,特别是远程骑行,很适合退休老人。”退休后的生活,如果没有爱好,只是闷在家里,容易‘憋出病’。”祝如金说,“像骑行这样骑一路、游一路、玩一路,不管是从生理上还是心理上,对老人都有很大益处。”祝如金表示,人老腿先老,因为骑自行车



出发去丹东(右四为祝如金)

车是坐着的,所以相对于其它运动,祝如金认为骑行对于老年人的腿部会更加友好。

十余年的骑行,让这项运动在祝如金心中有了特别的意义,“对于我来说,骑行需要体力和毅力,不仅是一种生活方式,也是挑战自我的过程,朋友们总会对我骑了多远骑了多少公里产生敬意,这对我来说是一种极大

的认可,增加自信心,激励我坚持骑行。”

迄今为止,除了每周参加绍兴自行车运动协会的骑游活动之外,祝如金还参加过省老年骑游队组织的省内骑行活动及全国骑游协会的骑游活动,包括骑北京、骑丹东、骑郑州、骑北海、环骑海南岛等活动,在祖国的大好河山留下足迹。



“杖”走英雄路

日前,舟山定海区老年体协在东海云廊竹山段举行“定海城区老年体育骨干户外越野持杖健走交流活动”。据了解,东海云廊竹山段有鸦片战争炮台遗址、三节源、海战壁画等,是爱国主义教育不能不走的英雄路。

通讯员 林 风



活动室

线上培训 线下指导 宁波北仑创新老年居家健身模式

本报讯 近日,宁波北仑区文化和广电旅游体育局组织开展了线上“一人一技”体育技能公益培训。区老体协根据要求,选定了柔力球作为线上“一人一技”体育技能公益培训项目。

自2015年北仑区荣获“全国柔力球之乡”以来,区级比赛、培训和展示活动常年不断,参加省、市、全国乃至国际比赛多次获奖,有着广泛的群众基础。本次柔力球培训,以“光荣与梦想”为主题,由国家级社会体育指导员王娟娟老师创编、指导,区级柔力球健身团队演示。该套路注重动作与音乐的意境相融,生动形象,动作衔接自然流畅,难度适中,较适合老年柔力球爱好者学习、演练。

据了解,本次培训拍摄不同角度的教学视频,并通过微信公众号平台推送,为疫情期间老年人的居家健身提供科学示范,并在做好疫情防控的前提下,对个别学习困难的学员进行线下指导。从目前了解到的情况看,“线上培训,线下指导”的创新健身新模式取得了较好效果。

(通讯员 李欢腾)

养生太极拳风靡浙西山村

以前只知下地干活,如今有空一起学打太极。在杭州临安清凉峰镇,越来越多老年人喜欢、并参与到太极拳这项运动。

临安区西部的清凉峰镇是一个集忠孝文化、耕读文化,红色文化等特色文化于一身的浙西文化名镇。全镇有人口2.8万余人,六十岁以上老年人口9000多人,占总人口的32%,其中九十岁以上老人有50多人。

2018年,清凉峰镇成立了中老年健身协会,该组织负责人是原清凉峰镇成校校长胡新人。胡新人因为自己学太极受益,一直致力于推广老年人学习太极拳,现在全镇17个行政村、学校共成

立了35支太极拳队伍,人数达700人。其中顺溪村的寿星太极队,平均年龄92岁,太极拳的受欢迎程度可见一斑。

原龙岗镇镇长张爱国和胡新人是亲戚,见他打太极拳,便也跟着一起学,练了一段时间后,之前的颈椎病、腰椎病有所好转。于是他不仅发动了家里人,还在村里成立太极拳队伍,带领大家强身健体。

白果村的章跃莲脑部做了手术,在养病那段时间,他看到胡新人每天都在练太极拳,也跟着学。当时只不过想打发时间,没想到坚持了一段时间后,身体状况明显好转,所以现在每天再忙也会抽点时间去练习。“协会里好

多女同胞都在说学太极拳好,不仅强身健体,还学到了很多知识,提高生活质量,做到老有所学,老有所乐!”

现该镇的太极拳公益培训已向河桥、太阳、横路及安徽交界毗邻村进行推广。“太极拳是一种动作比较缓慢,动中求静,柔中带刚的运动项目。它的强度、力度、节奏、时间可以由练习者自己调控,很适合老年人练习。”胡新人说,“练习太极拳可以维持心肺耐力,增加身体柔软度,改善老年人的平衡能力、摇摆能力。而且对关节炎、骨质疏松、类风湿性关节炎以及冠状动脉硬化有一定疗效。”

(通讯员 潘国峰 许爱惜)