宝刀不老,滑到100岁是他的目标

西湖边有位89岁的“轮滑老顽童”

本报记者 孔乐佳 潘笑坤

每周四清晨,伴随着朝阳升起,杭州西湖三公园总是格外热闹,杭州西湖中老年轮滑队在这里切磋。轮滑鞋在地面上滑出美丽弧线,舞龙、空竹、彩带等花式技巧轮番上阵。这其中,最引人注目的还是满头白发的“轮滑老顽童”——89岁的许国铭。

运动融入生活 穿着轮滑赶公交

“我还有6个月就90岁了!”许国铭笑着说,自己从小就有轮滑基础,退休后重拾这项运动,一滑便一发不可收拾,坚持了40多年。

轮滑鞋一穿,很难想象他已年近九旬。无论是和大家一起前后扶腰做“小火车”滑行动作,还是跟队友玩起“比翼双飞”的双人滑,或是边扭脖子边滑行,许国铭的脸上始终洋溢着灿烂的笑容。

年轻时,许国铭还喜欢游泳、骑车、爬山,随着年龄增长,只剩轮滑还一如既往地坚持着。轮滑对于很多人来说,尚且是一项不敢轻易尝试的高难度运动,但许国铭却把它当成代步的妙招。他回忆,60多岁时还经常穿着轮滑鞋赶公交、高铁。“小年轻见了都很佩服我。”当时马路边、候车厅,随处都成了他展示轮滑技术的舞台。

轮滑带来的不止健康 还有快乐和无限可能

回忆起往事的老爷子侃侃而谈,他坦言,现在年纪越来越大,要以安全第一,所以高难度动作做得少了,但快乐只增不减。

轮滑带给他的除了健康的身体、乐观的心态,还有一群志同道合的朋友。2008年,杭州西湖中老年轮滑队在许国铭等人的组织下成立。许国铭表示,跟年轻人玩在一起,自己也年轻了不少,心情也更加愉悦了,现在每周至少有三天都会赶来跟大家一起玩轮滑。

明年将迎来90岁的许国铭,依然没有止步的想法,他笃定地说:“只要我还能走路,我就要轮滑,滑到99岁还要继续坚持,争取滑到100岁!”

89岁的“轮滑老顽童” 成全民健身宣传员

作为杭州西湖中老年轮滑队年龄最大的队员、创始人之一,许国铭也成为了许多队员的“偶像”,其中就包括现任队长的骆陈法。“许国铭是老年人的标杆,89岁的高龄还能活出生命的亮点,有如此热爱体育的精神,鼓舞更多中老年人和年轻人参与这项运动。”

骆陈法告诉记者,杭州西湖中老年轮滑队的口号是“轮滑迎亚运,健康老年人共享”,除了周四的“溜溜节”,杭州西湖中老年轮滑队每天都会活跃在西湖三公园一带,通过自己的方式参与全民健身、迎接杭州亚运会,向更多人传达轮滑运动的魅力。

从这群“追风老小孩”的身上,可以看到轮滑不只是一项运动,更是一种精神,一种超越自我、人生不设限的挑战精神。

40分钟4000多圈,根本停不下来

德清88岁“呼啦圈奶奶”太牛了

在湖州德清乾元镇,沈芳南可是当地有名的“呼啦圈达人”。她之所以被大家关注,不因数量,不因花式,而在于年龄——今年已经88岁了。她只要套上呼啦圈转起来,就根本停不下来。沈芳南算过:“最多转一个小时再加十分钟,然后转烦了,不想转了。”

入门呼啦圈 运动本为健康

沈芳南接触呼啦圈时,已经80岁了,起初是为了强身健体,“当时肺部动了手术,稍微一动就气急,爬楼、走路都有种喘不上气的感觉。”医生建议她注意锻炼身体,特别要加强肺活量锻炼。考虑到老人家膝盖也不是很好,于是沈芳南的儿子推荐母亲试试呼啦圈,对场地要求小,看起来也简单,也能循序渐进地加强肺活量的锻练。

“我现在转呼啦圈,转一次基本上都是40分钟起步。”沈芳南说,转呼啦圈8年,如今运动能力有了提升,不仅能转呼啦圈,还能跑步,甚至还可以双手挂在机械上,双脚离地荡荡“人体”秋千。

“我的作息很规律,早上5点出门锻炼身体,下午搓麻将,晚上看电视。”要是白天太忙了,或者有事情要做,这个锻炼时间就转移到晚上,她说:“边看电视边转呼啦圈,一集电视连续剧结束了,我就差不多了。”沈芳南转得极有节奏感,一分钟大概能转100下,保持这样的节奏,40分钟电视剧时长,她能转4000下左右。

天生乐观派 “转”出年轻态

千万别以为沈芳南是玩呼啦圈界的“天选之女”,她也是一点点摸索,才找到窍门的。“一开始玩不来,转一圈就落下来了。能转个两三圈,我就开心得不得了,后来慢慢转起来了,兴趣就来了。”沈奶奶绝对是天生的乐观主义者,她还清晰记得大概转了一个月,有一次转了16圈,呼啦圈都没有掉下来。“我真是开心坏了,我终于转起来了!”沈芳南说起当时的情景,笑靥如花。

锻炼了一年时间,呼啦圈就“长”在了沈奶奶的腰上,只有她不想转了,否则呼啦圈就别想“下班”。沈芳南的说法是:呼啦圈一次都没有意外掉下来过。

沈奶奶极力向笔者推荐转呼啦圈的好处:肚子都小了很多了,很多年轻人都羡慕,身体反而比年轻时候好,都不太感冒了。

(通讯员 黄 莺 王力中)

“瑜”悦身心

9月3日,由衢州市瑜伽健身协会组织的第二届公益艺术节举行。以女学员为主的参与者中,一位65岁的男性学员尤其突出,他身段柔韧,各种瑜伽动作都能轻松完成。 通讯员 胡江丰

短消息

@诸暨

本报讯 近日,“迎亚运颂党恩 展风采 乐健康”诸暨市店口镇离退休干部趣味运动会正在如火如荼地进行中。130多位老年同志,秉承“健康、快乐”的宗旨,积极参加飞镖、兜球、乒乓球、地滚球、定点投篮等5个项目的角逐。

(通讯员 宣海龙)

@景宁

本报讯 近日,丽水市景宁县红星街道首届老年人木玩赛在县老年体育基地气排球场举办。比赛共有64位老年运动员参加,设置抢分特工队、叠叠高、汉诺塔、投壶4项集体项目及七巧板拼接图案、神龙摆尾、技巧球、华容道4项个人项目。

(通讯员 潘宇健 吴 珊)