

动有所乐,点亮“夕阳”生活

通讯员 张文利 董柏云 本报记者 高玲玲



七彩人生

杭州亚运会进入倒计时,“运动”“健身”成为热词。《2022国民健身趋势报告》显示,60岁以上的健身人群更喜爱户外健身,53.6%的老年人认为体育健身有积极作用,68.5%的老年健身者曾得到科学健身指导。“退休了去运动”,成老年人生活新风尚,运动点亮了他们的晚年生活。

10年相聚不散

以柔力之美献“舞”亚运

每天早上,在迎亚运歌曲《相约杭州》的优美旋律中,来自中国计量大学的16名柔力球爱好者,身着统一亚运服饰,舞动着手里的柔力球拍,小小的柔力球时而妥帖靠在球拍上,时而跃到半空中……

这是中国计量大学离退休党委创作的短视频《相约杭州,柔力球飞起来》中的画面,视频于近日完成。视频中参与表演的是该校银耀柔力球队的队员,平均年龄68岁。视频中的动作由该队教练77岁的姚美娟改编。创作基调是相约杭州、相约亚运,展示杭州人的热情和杭州教师群体的独特风采。视频内的歌曲由西湖区文化馆选送,与画面十分契合,为片

子加分不少。

“我们这支队伍是2014年初成立的,到现在已经有近10年时间,成员主要是学校的离退休同志。”中国计量大学离退休工作处处长范风华说。“组织这支球队,想着退休后能经常锻炼身体。”没想到,这一坚持就是10年,每个星期两次的排练时间,从来没有人迟到,十年如一日。“最开始,大家练习的场地是停车场中一块小操场,后来学校给腾出了一间活动室。”范风华说,其实队员每次聚在一起都不容易,很多人的车程都超过一个小时。

目前,柔力球队有20多名队员,虽然队员人数不多,但功能齐全,有队长、有督导、有教练,大家各司其职。

多年的运动习惯,让队员们保持了身体和精神的“年轻态”,“跟同龄人相比,队员们不论在身体上还是精神面貌上,看着都更精神。”十年间,他们不只坚持定期练习,还会参加学校的迎新晚会,省高校各类文艺汇演,“收获了很多掌声,坚定了大家继续练习的决心。”

杭州亚运会临近,银耀柔力球队也即将满10周年,队员们就有了向亚运献礼的想法。为拍好视频,球队邀请了学校艺术与传播学院的专业老师为他们拍摄。参与拍摄的“演员”在拍摄之前,用了两个多月的时间将动作练熟。为了拍摄效果,西子湖畔、钱塘江边、亚运公园都留下过老人们认真“舞球”的身影。

40年健走不停

运动促古稀老人身心俱健

近日,杭州古稀老人董柏云收到了自己的体检报告,对于报告结果,他很满意:“医生看了我的体检报告,很赞赏,交谈中得知我有每天快走40分钟的习惯,说我的健康与这个习惯关系很大。”

董柏云坚持快走已有四十多年。“那时才二十六七岁,很认同‘生命在于运动’这句话。”董柏云每天都起得比较早,在快走

前会拉伸一下,喝一杯温开水。“我在郊外快走,空气新鲜,感觉舒适、轻松、愉快。”董柏云说,除此之外,每天不间断地坚持,可以感受周围气候的变化,“春夏秋冬,不同的季节,大自然会呈现不同景观,置身其中,切身感受大自然的神奇。”

在董柏云看来,坚持快走,不仅仅是健身运动,也是一种对意志和毅力的磨练,“多年的

快走我认识到,快走与快学有着紧密联系。快走,走出健康体魄,走出一个好心态,同时,也促使我不停地读书学习。”董柏云说,在步行中,精力充沛,思维会变得更加活跃、敏捷。

董柏云表示,他想用自己的经历去影响其他人,让更多人加入到运动的队伍当中,“其实每天花费的时间不长,重要的是坚持。”



活动室

腰鼓培训走进仙居安岭

本报讯 安岭乡地处仙居西南部,紧邻缙云县大洋镇,海拔450米,距县城78公里,是仙居县最偏远的一个乡。为普及健身腰鼓,近日,仙居县老年体协一行前往安岭乡开展全国第二套健身腰鼓培训活动。

在安岭乡文化礼堂,数十名健身腰鼓爱好者打起欢快的腰鼓对培训老师表示欢迎。在随后的培训中,几位培训老师为老人们讲解了基本的动作要领,并手把手纠正他们的打鼓动作。

据悉,仙居要在全县普及健身腰鼓运动,让每个乡镇都能组建起健身腰鼓队伍,“希望参加2023年全县农村文化礼堂银龄文体系列(健身腰鼓)大比拼活动时,一个都不少。”仙居县老年体协副主席王乃红说。

当天参加培训的健身腰鼓爱好者在“学成”之后,还担负着组织各村健身腰鼓人员一起“打鼓”的任务,“希望全乡都能鼓动起来。”

(通讯员 陈燕燕)



@杭州临安

本报讯 9月3日,杭州临安河桥镇老年体协举办亚运主题曲《同爱同在》排舞培训公益课,各行政村中老年排舞骨干48人参加。

(通讯员 陈梅芳)

@仙居

本报讯 近日,仙居福应街道老体协举行第五届老年人运动会(广场舞)交流活动,通过交流学习,相互促进提高。

(通讯员 崔素琴)

@龙游

本报讯 2023年衢州市老年人健身气功交流活动将于9月12日在衢州举办,为展现龙游老年人风采,龙游县老体协组建了一支太极拳骨干队伍,每天在梅仙太极拳馆集中练习。

(通讯员 小荷)



凌空过网

近日,诸暨市陶朱街道老年体协在陶朱文化广场举行健身迎亚运气排球邀请赛,12支老年女子气排球队近120名气排球爱好者切磋技术,交流感情。

通讯员 方圆