

九九重阳意 运动伴健康

本报记者 洪 漩 陈素琴

今天是农历九月初九,传统节日重阳节。在这个文化底蕴深厚的佳节里,人们赏菊游乐、心胸开阔,登高远眺、思乡怀远。如今,重阳节还是我国法定的“老年节”,尊老、敬老、助老的新内涵,体现着传统节日在新时代的继承与发扬,表达着每位老人都能健康长寿的美好祝愿。

运动有益身体健康。重阳节前后,全省各地的老年体育达人积极参与到各类体育活动中,并带动身边老年朋友加入健身队伍,共同过一个“运动节”“健康节”。

邻里健身“大家长”李水月:穿梭于“一老一小”之间

“刚组织完庆国庆的活动,又忙着准备欢度重阳节的项目,在拱墅区的各个社区跑来跑去。”10月10日,刚被浙江省老年人体育协会授予“浙江省

银发健身达人”称号的李水月笑着对记者说。

李水月退休前是一位航天科技工作者,为“神七”的成功发射作过贡献,曾获评全国妇联三八红旗手。退休后,她加入杭州市拱墅区户外体育协会,还担任杭州市拱墅区湖墅街道墅缘社会组织孵化中心主任,组织并培育了多个社区体育运动项目健身小组。

10月9号、10号,协会到大关街道德胜社区、湖墅街道长乐苑社区,开展了桌上冰壶、飞盘、康乐球、十字限象跳等活动,看着老人们个个兴致高昂,李水月心里美滋滋的,“也有一些老年人只围观,不好意思加

入,我拿自己做例子鼓励他们,‘你看我比你年纪还大,我都行,你有什么不可以!’”

“重阳登高的风俗历史悠久,那天,我将作为领队兼队员,会带着拱墅区的上百位老年人去半山国家森林公园参加杭州市的重阳登高活动。”李水月兴奋地说。

除了配合做好主题活动,李水月还有自己的“常态化工作”——参与卖鱼桥小学文汇校区体育场地对外开放的志愿服务,“一般是周一至周五早上的6点-7点,晚上6点半-8点半,我制定好排班表,联合另外几位志愿者共同服务。”



杭州

10月9日,以“银龄庆重阳 门球接福祥”为主题的2024年杭州余杭区老年人门球交流活动在余杭区五常街道举行,来自全区各镇街9支老年门球队80余名老年门球爱好者齐聚一堂,以球会友,欢度重阳。

(通讯员 杨 桢)



嘉兴

10月9日,2024年“九九重阳”全民健身主题活动暨嘉兴市“乐动重阳 健康相伴”运动促进健康科学大讲堂活动在嘉兴市党群服务中心举办。活动现场,专业人员对老年人健身气功站桩、八锻锦进行辅导,并对老年人常见突发疾病的科学预防、处置以及急救知识进行讲解。

(通讯员 郭建峰)



金华

10月9日,由金华开发区老体协举办的2024年金华开发区老年人飞镖交流活动在双龙大桥开发区老年体育活动中心举行,来自金华开发区7个乡镇街道40多名运动员参加。

(通讯员 赵胜佳 贡小兵 胡玉娉)

“网红奶奶”胡晖:广场舞曲要“最潮”的

嘉兴乌镇的老镇区,街巷纵横交错,在一条弄堂尽头,住着一位远近闻名的“潮老太”——86岁的胡晖。她不仅对网购、微信支付信手拈来,还玩得转广场舞直播,在线传授养生之道。

为迎接重阳节,这几日胡晖可忙坏了。“重阳节这天的活动我早就安排满了。”胡晖说,一早要组织春熙堂广场舞团的老姐妹们去参加乌镇居家养老服务照料中心举办的重阳节便民集市活动;下午,还得去乌镇养老院演出。

“不动不行,不动老得快!”胡晖说,随着年纪逐渐增大,她的广场舞运动量不如前些年,但是每天早上8点半都会风雨无阻地赶到椿熙堂活动室,领着大家跳舞。这几日,更是为了表演节目,增加了集训时长。对于日常舞曲的选择,胡晖表示“必须紧跟时代”,“我经常会将在网上浏览到的当下比较流行的舞蹈,供大家一起学习。什么流行,我们学什么。”

胡晖的个性签名:年龄已八十,童心尚未泯;学习新科

技,跟着新潮流。俨然一个紧跟“潮流”的奶奶。“再过几个月,我就87岁了,但是我还是觉得有很多新鲜事等着我去探索。”胡晖坚持认为,即便步入老年,也要提高自己,不能原地踏步,要接受和学习新事物。

当下年轻人喜欢刷短视频,胡晖也不例外,“我关注了不少医生和健身达人的账号,收藏起来,每天早上还会练一会儿。”胡晖还呼吁广大老年人在尚且能自理的年纪,一定要保持适度运动,保持良好的身体状态。

健身气功推广达人施淑汝:开班五年风雨无阻

10月10日,为迎接重阳节的到来,千名老年人环迪荡湖健步走在绍兴市越城区迪荡湖畔进行,绍兴市老年体协主席施淑汝是活动参与者之一。

施淑汝在社区里小有名气。每天晚上7点半,在就行了施淑汝居住的小区楼下的健身场地上,她的“健身气功班”准时开班,左邻右舍都会跟着习练八段锦。5年多来,已形成了一支几十人的健身团队。施淑汝说:“这个习惯至今雷打不动,想要保持身体健康,就是保

持适度运动,尤其是老年人。”

为了让老年人更积极运动,绍兴市老体协经常组织形式多样的体育活动,国庆期间,绍兴市乡村(社区)万名老年人广场舞大赛总决赛掀起老年人参与体育运动的热潮。

此外,绍兴市老体协还积极创建老年体育现代化示范村(活动基地),目前获评三星级81个,四星级18个,五星级13个。在施淑汝看

来,有场地、有设施、有活动,基层老年人才能体有所健。不仅如此,“我们还计划在绍兴全市打造更多老年体育活动基地,引导赛事活动进乡村,推动乡镇党委政府重视老年体育。同时,通过体育赛事促进乡村民宿经济发展和农副产品销售,帮助农民增收,一举多得。”

