

古稀老人分享“冻龄秘籍”:运动是最好的保养



七彩人生

如今,运动健身已成为越来越多老年人的热爱,他们开始的缘由不尽相同,但带来的益处都几近相同。运动让他们拥有更强健的身体,享受更幸福快乐的晚年生活。

“撸铁奶奶”成健身房“资深女神”

近日,在海宁市区一健身房,一位满头白发的“撸铁奶奶”吸引了众多人的注目。她叫顾金玉,今年72岁,在专业教练的指导下,高位下拉、引体向上、坐姿推肩等器械项目,全都不在话下。“手握在这个位置,手肘要往下,不要往外。”健身教练稍作点拨,顾金玉很快就掌握了器械要领。

“我们一般不建议65周岁以上的人操作这些健身器械,但顾姐姐是个例外。”健身教练丁茜茜介绍,在这里,大家都习惯地称顾金玉为“姐姐”,顾金玉每天都来健身房锻炼,风雨无阻,身体的柔软度和强大的核心力量更是惊呆一众年轻人。

为什么会走进健身房?顾金玉说,自己30多岁的时候突然病了,医生说可能会瘫痪。除了积极配合治疗,她开始练气功、打太极、学柔力球,身体机能渐渐有了好转。可在2008年时,先生的突然过世又让她陷入消沉,

为了振作起来,顾金玉去老年大学报了瑜伽班。“只要你热爱运动,不管几岁开始都不算晚。”今天空中瑜伽,明天普拉提,这样的强度放在普通年轻人身上都已经算是“拉满”了,但对于顾金玉来说却是日常。让她印象深刻的是有一次,为了上自己感兴趣的课程,她一天之内跑了6个地方,上了6节课。

常年健身带来的益处不言而喻。“脂肪肝没有了,心脏也得到了改善。”对于顾金玉来说,最大的受益是内心的丰盈,“走进健身房,和年轻人们一起,我就觉得很有活力,充满了能量。”如今,她也获得了家里人的极大支持,孩子们都把她当成榜样。“小孙女还邀请我去她学校里表演瑜伽,反响特别好。”

“我希望自己能练得更好一些,也希望通过自己的经历告诉大家,你在开始运动的那一刻就‘冻龄’了。”

自律老人当选瑜伽班“尖子生”

一身休闲红衣,一双黑色布鞋,古稀之年的她头发花白,但骨头硬朗,面颊红润。近日,在海宁市黄湾镇上一家五金店里,“瑜伽奶奶”翟水珍掏出一张瑜伽垫,各式高难度瑜伽动作,她不在话下。

“平时我帮侄子看店,有时还会帮他送货。”一大箱五金器材,她一口气便搬上了车,不紧不慢地送往目的地。这是翟水珍的日常,而每周一、周四晚去黄湾社区练瑜伽,也是她的日常。

翟水珍与瑜伽的结缘,要从2022年3月说起。“当时,抱着试试看的心态和朋友一起去社区练瑜伽。”翟水珍的到来,不仅让全班学员为之一惊,更是让瑜伽老师严芬华刚感到惊讶:“她是班上年纪最大的,又没有瑜伽基础。”但让严芬华意外的是,每次教新动作,翟水珍总能很快领悟

到,做得也很标准,算是班上的“尖子生”。

问及练瑜伽最难的部分是什么时,翟水珍不假思索地回答了两个字:坚持。“刚开始练的时候,会觉得难为情,而且有些动作做不到位,第二天浑身痛,但现在好多了。”翟水珍说,有些年轻人今天练了明天觉得浑身酸痛就不来了,但她会告诉自己,今天没做到位的动作,明天继续练,总能练好。

“我们不是说‘筋长一寸,寿长十年’吗,瑜伽就可以把筋打开,是一项适合我们老年人的运动。”翟水珍笑着表示,练瑜伽近一年多时间,从手臂都伸不直,到劈叉、下犬式、船式样样行,整个过程翟水珍是快乐的。对她来说,瑜伽既是健康的福音,也是精神食粮。

(通讯员 谢君 俞曼星 章添高 杰 高弘宇 王璐姚)

龙来了



连日来,青田县腊口镇文化礼堂热闹非凡,一众老艺人正在制作市、县级非遗项目——石帆板龙。据悉,该龙特地为即将到来的农历龙年而制作,板龙共有128节,全长约200米。老艺人表示,自己身子骨硬朗,做好了还要当一回主角,将团结的精神代代相传。

通讯员 徐小骏 刘静

遂昌老年体育课堂添彩银龄生活

伴随着悠扬的音乐,成员们动作柔并悠然、整齐划一,连日来,在风景如画的遂昌县大柘健身公园里,总有一群人在练习太极拳、太极剑、功夫扇等。他们是遂昌县大柘老年健身队太极养生班的成员。

“自建太极养生班以来,我们的队伍日益壮大。”大柘老年健身队太极养生班班长张永清介绍,成员均是来自大柘镇周边的村民,60多人每天坚持训练,“太极养生班的成立让我们真正做到了老有所乐,日子越过越开心。”

据介绍,遂昌县大柘老年健身队由县成人文化技术教育中心学校大柘分校组建,下设老年太极拳、老年广场舞和老年交谊舞三个班。三年来,共有150余人参加健身队学习活动。

“我们日常利用镇、村文化礼堂以及小镇公园开展活动,并长期聘请浙江开放大学遂昌学院教师进行指导教学。”县成人文化技术教育中心学校大柘分校校长雷春芳说,学校从老年朋友的兴趣和需求出发,陆续开设了广场舞、民族舞、杨氏太极拳等特色文体课程,不断增强老年人的幸福感和获得感。值得一提的是,在不久前公布的2023年省老有所学优质老年学习社团名单中,遂昌县大柘老年健身队位列其中。

(通讯员 刘烨恒 朱敏 李慧敏)



@杭州富阳

本报讯 近日,杭州市富阳区中老年健身球操俱乐部召开总结会。区老年人体育协会负责人、健身球操俱乐部班子成员、乡镇(街道)、村(社区)、运动队共60多名骨干参加。

(通讯员 鲍学红)

@淳安

本报讯 近日,淳安县老年体育工作会议暨塔球培训交流活动举行,县老体协四届理事成员和成员单位、表彰对象及老体协各项目负责人等45人参加。

(通讯员 谢平 徐兰花)

@温州瓯海

本报讯 近日,温州市直老干部“迎龙年杯”钓鱼比赛在瓯海区仙岩镇星光竞技垂钓中心举行。比赛现场设1个竞技塘,共40余名社员挥杆竞技。

(通讯员 张楚林)