

不受年龄定义,她们始终乘风破浪

本报记者 徐萃萃 应宇康 高玲玲



七彩人生

如今,有许多中老年女性投身运动锻炼,并从中找到热爱和追求,获得鼓励与启示,拥抱灿烂潇洒的人生。年龄只是数字,而真正能决定去做什么的,是一个人的内心的想法,不要被年龄束缚,一起乘风破浪。

童琪美:76岁游泳、瑜伽、冲浪不在话下



清晨游泳、上午跳舞、晚上瑜伽,偶尔还冲个浪,你能想象这是一位76岁奶奶的日常吗?4月28日,记者在宁波鄞州见到了近期在网络走红的童琪美,身材挺拔、走路带风、穿着时尚,年逾古稀的她精气神完全不输年轻人。

童琪美从小就热爱运动。12岁那年参加学校游泳队,一到暑假每天训练量高达两三千米,期间打下扎实的游泳基础,并让她爱上游泳这项运动。后来,因为工作和家庭原因,童琪美很长一段时间远离

泳池,就连日常基本的运动量都很难保证。

随着退休和外孙年纪增长,童琪美也终于有了更多闲暇时间。2019年,年过70的她下定决心重拾游泳。“几十年没游泳,动作都忘光了,基本上是从头来过,但我很有毅力。”在游泳馆里,童琪美通常是年龄最大的健身者,拉伸、入水、起腿,一气呵成,就连一旁的教练都直竖大拇指。“我30分钟能游1000米。”童琪美自豪地说。

生活中,童琪美很乐意接触新

鲜事物。游泳时,她认识了一位瑜伽高手,跟着学会了瑜伽。最近,新疆舞又成了童琪美的新宠。虽然目前还不是很熟练,也时常跟不上节奏,但她极其享受学习的过程。

受在国外工作的女儿的影响,童琪美还接触到了时下最新潮的冲浪。“第一次看到的时候我二话没说就上了,感觉非常刺激,很自由。”不过,童琪美说老年人运动因人而异,更要量力而行。选择适合自己的方式,就是好的开始。

童琪美的运动视频在网络走红后,不少网友羡慕其好身材好状态,童琪美也毫不掩饰对美的追求:“我从小就爱美,老了更要追求美。”童琪美说,年轻时最大的乐趣就是学习裁缝技术,看到影视剧中演员好看的衣服,会将它画下来,给自己量身定做一套。“很多衣服我现在还在穿,几十年都不过时。”每天精致出门,是童琪美对生活的一种态度。

运动也让童琪美拥有了良好心态,平和地看待衰老。童琪美说,运动让她快乐,让她的生活更加充实,就像吃饭、上班一样,少一天都不行。“生命不息,运动不止,我想我会做到。”

董小婉:66岁完成世界马拉松大满贯

在日前结束的第128届美国波士顿马拉松中,66岁的董小婉以5小时45分跑完42.195公里。这标志着董小婉完成世界马拉松六大满贯赛事,成为温州老年跑友中实现这一壮举的第一人。

董小婉年少时曾就读温州体校,参加田径中长跑训练。毕业后,她并没有从事与体育相关的工作,而是去开了家广告公司。“后来重拾跑步是源于孩子。”董小婉说,儿子1997年参加体育中考,为了让孩子考个好成绩,她当起了陪练,“孩子考试结束后,我发现自己重新喜欢上了跑步,于是就坚持了下来。”

孩子上了高中之后,董小婉的时间多了起来,就想参加马拉松。十几年来,董小婉跑了10次厦马、8次杭马,以及北京、上海、广州、深圳等地的大型马拉松赛。“也是借着参加马拉松的机会到处去看看。”

2015年开始,董小婉开始将征途放眼国外。“我参加的第一个国外马拉松是日本石卷市马拉松,那次我还点了火炬。”后来,董小婉又参加了柏林马拉松,也就是这次良好的参赛体验让她下决心冲击世界马拉松六大满贯赛事。

马拉松六大满贯赛事包括伦敦、柏林、芝加哥、纽约、东京和波



士顿。在完成柏林马拉松后,董小婉分别于2019年4月、10月、11月完成伦敦、芝加哥和纽约马拉松赛事。按照这个节奏,董小婉本打算在2020年完成六大赛事。“但计划赶不上变化,后来赶上疫情,被迫搁置了。”不过在后来的几年里,董小婉始终保持运动状态,终于在去年的3月3日、4月15日完成了东京马拉松和波士顿马拉松。“所有完成世界马拉松大满贯的跑友,通过向大满贯机构提出申请并经过核实,可以获得一枚六星完赛者奖牌。”如今这枚奖牌终于挂到了她

的脖子上。

目前,全国仅有数百名跑友完成六大满贯赛事。对于董小婉不惜重金参加各国马拉松赛事,不少人觉得她太过“痴迷”,甚至家人也有过不理解。“他们都说报名费比去旅游还贵,但这是我的爱好,年纪大了能做自己喜欢的事非常不容易。”为了备战马拉松,董小婉保持每个月的跑量为150公里左右。

从波士顿回来后,董小婉的生活重回正轨,每天跑步、打拳、跳广场舞,照顾孙子,她说,希望孙子养成终身运动的习惯。

台州椒江活力老人“闪”现街头“秀”才艺

本报讯 柔力球、八段锦、健身操……音乐声中,一群老年人正在激情地表演,4月29日,台州椒江海门辖区的市民突然在老街、路边、广场等点位看到一群老年人表演,纷纷驻足观看。这就是海门街道老年人快闪艺术展示活动开展。

早上8点50分,海门老街来了一群身着红色、绿色表演服的老人,随着欢快的音乐一起,他们开始文体表演,引得路过的市民纷纷竖起大拇指。“海门老街是第一站。接下来,在区青少年宫、老粮坊、景元东路、金地广场等点位都有不同的人开展快闪活动,节目也非常丰富,有柔力球、健身操、非洲鼓、八段锦等。”海门街道社会事务办公室工作人员陈超说。据了解,为丰富老年人的业余生活,增强社区凝聚力,展示老年人的风采,海门街道办事处社会事务发展办公室联合第三方养老机构金色年华举办了海门街道老年人快闪活动。

区青少年宫门口柔力球快闪、老粮坊健身球快闪、金地广场八段锦快闪……每一个点位都讲究快速、精彩。“大家一起表演很开心,一有需要我们就凑在一起排练,主要是练习配合和团队协作,节目我们已经创新了5个,随时可进行演出。”成员之一的叶雨春笑着表示,成员们希望能借此机会展示对生活美好的追求,同时也用“快闪秀”特殊方式,为市民游客营造良好的出行游玩体验。

(通讯员 王卫君)



@宁波鄞州

本报讯 4月26日,宁波鄞州区老年人钓鱼交流活动举行,全区13支队伍共60多个钓鱼爱好者参加。

(通讯员 陆 婴)

@宁波北仑

本报讯 日前,宁波江北区甬江街道压赛堰社区举行老年人趣味运动会,丰富了社区老年居民的精神文化生活。

(通讯员 杨佩贞)

@海宁

本报讯 4月29日,海宁市许村镇报国村开展“趣味运动伴老行,助力分类新时尚”为主题的垃圾分类宣传活动举行,帮助老年人活动了脑力,又锻炼了体力。

(通讯员 朱学佳)

@永康

本报讯 4月28日,永康市老年体协健身球操培训班开班,来自全市各镇、街道的60多名健身球操运动爱好者参加。

(通讯员 毛里强)