

越冻越要动 银龄健迎春



这个春节,有几天连续阴雨,体感冷嗖嗖的,但有一位光着膀子的大叔却热爱扑通跳下水,来一场酣畅淋漓的冬泳。他就是生活在杭州拱墅区东新街道的70岁退伍老兵吴小永,他坚持冬泳28年之久。

吴小永几乎每天都会抽时间游泳,尤其是在露天水域。用他的话说,一年365天有300天要游泳。自1997

七旬退伍老兵偏爱中流击水

年开始接触冬泳后,他便开始了“四季游”,从春天一直游到冬天,从未间断。年轻时当过兵让他的身体底子好,他认为,冬泳不仅能锻炼身体,还能磨炼意志。吴小永表示,自己年轻时就开始接触冬泳和铁人三项,逐渐适应了寒冷的水域,甚至在冰冻下雪天也不穿厚裤子“冬泳就是锻炼身体,磨炼意志,越是雨雪天越要坚持。”吴小永说。

每年元旦,杭州都会举行冬泳活动,吴小永都积极参加。“我曾随市里的冬泳队去过中国台湾日月潭和中国香港维多利亚港,与同胞们一起畅游,别有一番感触。”吴小永自豪地说。即便在春节,冬泳也是他的一项日常活动。

因为冬泳,吴小永还有过一次见义勇为的经历。5年前冬天的一个凌晨,他在前往冬泳活动途中,突然

听到湖里传来一阵扑腾声。仔细观察后发现有一名女子在水里挣扎,当时,吴小永毫不犹豫地一边大声呼喊,一边脱衣服下水。最终,他成功将女子救上岸,并用自己的羽绒服和毛巾为她取暖。在得知女子因为找不到工作且和家人发生矛盾而一时想不开后,吴小永还耐心开导她,让她重新振作起来。后来,他还专程去汕头看望这位女子,看到她已有工作且情绪稳定后才放下心来。

“都说内心热忱的人,自带光芒。这光芒让陌生人的温暖再多一度,让亲切的关怀向前一步,让每一份善意,都变成散发余温的付出。”吴小永感慨道,运动不仅给了自己健康的体魄,也让自己对生活的领悟更深刻。

(通讯员 薛志中)

时尚奶奶为旅行锻炼不停

身材苗条,打扮时髦,头戴一顶咖啡色贝雷帽,帽子一圈点缀着颗颗彩珠,精神抖擞,声音清亮。外表看,73岁的王芳馨跟“奶奶”这个词实在不搭。

王芳馨热爱旅行,退休后开始学习摄影,开启随心所欲的旅拍人生。17年来,她的足迹遍布五大洲30多国,背上20多斤重的摄影装备,拍了数以万计的精彩瞬间,写了300多篇游记,结交了来自天南海北的摄友。

每次出行前,王芳馨都会根据旅游线路做攻略,提前制定拍摄计划,以提高拍摄效率。因为以前是跟着旅游团,别人观光,她摄影,为了节约时间,她练就快速摄影的技能,也经常跑着赶路,身上还背着20多斤重的摄影装备。“我小学时练过射击,体力和臂力还可以,扛得动相机,有时脖子上能挂

两台。”王芳馨说,自己深知锻炼对旅行的重要性,不论是参与还是体验,好身体都是旅行的基础。

66岁玩2000多米高空滑翔伞是什么体验?王芳馨勇敢尝试过,在花甲之年刷新着人生的极限。2018年她在土耳其边旅行边摄影,有个行程是去被称为国际滑翔伞圣地的海湾,她和几个团友鼓起勇气,体验了水上滑翔伞。“起跳台在2000多米高的山顶上,教练带着我们从山顶起飞。”王芳馨回忆道,在蓝天上盘旋滑翔,与白云为伴,与海鸟并驾,好像被抛上九霄,“飘飘然如同得道成仙般快活,感觉太棒了,绝对刺激,绝对精彩。”此前,她只玩过一次高空项目。2016年在埃及卢克索,她乘坐热气球俯瞰尼罗河,壮阔景色一览无余,手中的相机快门响个不停,短短几十分钟的体



验让她热血沸腾。“看到有火焰不时地喷出,我才发现这用的不是拖曳伞。年轻时候没玩过高空项目,这两次体验心里都害怕过,但是人生就要玩没玩过的东西,我想试试就壮着胆子去了。”

王芳馨说,自己退休后保持锻炼,定期游泳,晚上去公园散步,就为了能有更好的身体,看见更多美景。

(通讯员 徐颖骅)

这群老人武术健身“热”开春

春节期间,运动不停。绍兴的各个公园、广场都能看见运动健身的人群矫健的身影。其中,老年人们的身影格外引人注目,他们身着鲜艳的练功服,伴随着舒缓悠扬的音乐,一招一式、有板有眼地打着太极拳、舞着太极剑,用武术开启活力满满的一天。

清晨,绍兴城市阳台上就聚集了不少前来锻炼的老年人。他们或三五成群,切磋技艺;或整齐列队,跟随教练的口令,舒展身姿。在一片空地上,王大爷正全神贯注地打着二十四式太极拳。今年已经72岁高龄的他,打起拳来,动作行云流水,刚柔并济。只见他双脚微微分开,屈膝下蹲,双手缓缓抬起,如同抱球一般,随后一个转身,推掌而出,动作一气呵成。

不远处,李奶奶和姐妹们组成的太极剑方阵也毫不逊色。她们身着统一的白色练功服,手持长剑,随着音乐



的节奏翩翩起舞。剑随身动,步随剑移,剑法时而轻盈如燕,时而刚劲有力,剑穗在空中划出一道道优美的弧线,引得周围不少晨练的市民驻足观看。李奶奶笑着说:“每天早上练上一套太极剑,感觉全身的筋骨都舒展开了,一天都精神饱满。虽然天冷,但动起来就热乎乎了,比窝在家里强多了。”

在上虞区鸿雁社区,武术比赛、表演等活动激发着老年人的参与热情。一位观看表演的居民感慨道:“这武术打得太精彩了,看着他们这么有活力,我们年轻人也得动起来啊!”

在百官街道老年学校,专业的武术教练定期为老年人开设免费的武术培训班。教练们不仅具备扎实的武术功底,还深谙老年人的身体特点和学习需求,能够因材施教,从最基础的动作教起,耐心细致地纠正每一个姿势。参与武术健身活动,让老人们结识了一群志同道合的朋友。每天清晨相聚在一起,交流武术心得、分享生活琐事,彼此之间的情谊在一招一式中逐渐深厚。学员王大爷表示:“来这儿练拳,大家都是朋友,每天有说有笑的,心情特别好。要是哪天没来,心里还空落落的。”

(通讯员 陈婷)

春日渐近但寒意尚存,一群老年人正以不懈的热情,通过多种多样的运动健身方式,共同迎接充满希望的春季。他们或在晨光微露的公园里翩翩起舞,展现着太极拳的柔美与力量;或在绿意盎然的郊野水体以身逐浪,享受着游泳带来的愉悦与活力;又或在器材齐全的健身广场上挥汗如雨,憧憬着健康与下一次旅途。每一个动作,每一次呼吸,都彰显着这些银龄朋友对健康生活的热爱与追求。