

运动不仅可以保持健康,还可以使人在岁月的流转中,保持活力、自由与青春。一起来看看这几位精神矍铄,步伐稳健的“90后”,多年来,他们坚持与运动为伍,鲐背之年依然充满活力,过着有滋有味的晚年生活。

有梦想爱运动, 90后生活好滋味

90岁“舞林高手”绽放翩跹之姿



近日,在衢州市区荷花公园的广场上,九旬舞者骆友心正和舞伴翩翩起舞。他无疑是这群人中年龄最大的,穿着一身笔挺的西装,戴着礼帽打着领带。

骆友心跳舞时精神矍铄,身姿挺拔。骆友心祖籍浙江义乌,16岁入伍,17岁时接触跳舞并且发展成为终身热爱。上世纪50年代,他还曾在一部国产故事影片《国庆十点钟》里客串了一个角色,舞伴是著名电影演员王晓棠。

骆友心年轻时臂力过人,200多公斤的石墩子能举过头顶,后来他被衢州市体育局聘请为武术教练,他也是衢州市建市以来第一位武术教练。他的退休生活非常有规律,每天早上五点半起床,只要不下雨,

上午8:00至10:30是固定的跳舞时间。闲暇时光,他除了看书写字,就是与好友相会。

“人的一生,要有质量地活着,吃要讲究,心情要好。”数十年来,骆友心从未进过医院,一年到头没有病痛困扰,很有自己的一套养生策略。

骆友心认为,合理饮食是保持健康的关键,而早餐又是最重要的一环。他每天早餐会吃四个鸡蛋、一个苹果,再搭配核桃、红枣、黑芝麻等,且注重季节变化与营养的搭配,喜欢吃肉,每天还要喝一点黄酒。

“养生还有一个关键是心态要平和,不嫉妒不记仇。”骆友心常说:“做人要硬,永远坦坦荡荡。”

(通讯员 陈霞 姚肇鸿)

93岁“写字奶奶”广场上挥毫

一支毛笔,一个废料瓶,一块空地,挥毫写字。这是93岁“写字奶奶”倪金芳的日常,这个习惯她坚持了6年。只要不下雨、不下雪,到金华市区人民广场上写字,是她雷打不动的“必修课”。

弯腰、沾水、运笔,一笔一画、不紧不慢。近1个小时,倪金芳一口气写了100多个字。想到什么写什么。她顺着长方形格子一路走一路写,一幅字写下来,不知不觉,绵延50米。

“广场转一圈,每天练字,脑子不会生锈。”在人民广场写字的老人不少,倪金芳虽不是字写得最好的,却是年龄最大的。“字写得一般,一开始有些不好意思,后来想想,没关系,我是来锻炼身体,又不是来比赛的。”

很多人问她,怎么做才能长寿?有人说,倪家有长寿基因,倪金芳的父亲就活到了104岁。在她看

来,这并非最关键的因素。她觉得有两点很重要,第一是锻炼,第二是心态。

据了解,倪金芳健康的体魄,并非一朝一夕得来的。其实,早上8点钟写字已是她一天当中的第二项运动了。早上五六点钟,她就开始在家做健身操了。

3年前,90岁的倪金芳还在坚持打乒乓球。这项运动,她也坚持了6年,曾经在她的身边,有一群老伙伴,大多六七十岁。大伙说起这位“乒乓奶奶”,个个竖大拇指:“厉害,这么大年纪了,年轻人都没她这么有激情。”老人却不以为然地说:“就是喜欢打乒乓球,与年龄无关。”

心态好也很重要。因为打球、画画,她与不少年轻人成了忘年

交。在晚辈们看来,倪金芳是一个充满正能量的人,一个热爱生活、热爱运动的老太太。

(通讯员 许健楠 张辉)



95岁“硬核爷爷”连续5年登山庆生

前不久,95岁的陈志英拄着拐杖登上了金华尖峰山山顶,引得山顶的游客们纷纷竖起了大拇指。

陈志英出生于1931年2月,现住金华市区盛世珑城小区。农历生日当天早晨7时15分,老人带着一壶水、几颗糖、一根拐杖,在70岁的女儿陈丽萍的陪同下前往尖峰山

脚。“爸爸从90岁那年开始,每年农历生日这天都要去爬尖峰山,今年已经是第五年。”陈丽萍介绍,这是父亲今年第二次来登山。

尖峰山是双龙风景名胜区的主要景区之一,海拔427米,有2000级台阶。虽说算不得多高,但登顶要耗费一定的体力。老人说,虽然爬山很累,但山顶风光好,空气也很好,所以他喜欢在生日这天爬尖峰山留念。

陈丽萍说,父亲每天都要出门,每天平均步数在一万步。天晴的日子,他会一个人从黄大仙祖宫走路到双龙洞下面的三关,再乘坐公交车回家。

“山上空气好,天天想去走。”老人说,前几年他带了七八位七八十岁的老人徒步霞客古道、双龙景区内的一些小路及尖峰山等,现在年纪越来越大,考虑到安全问题,从去年开始,他不再带大家一起走。

虽已95岁,除耳朵有点聋外,陈志英的身体指标一切正常,平时连感冒都很少。现在不仅生活能自理,还经常自己去菜场买菜做饭。95岁,还能有这么好的状态,边上的人说,除坚持运动外,还与他善良乐于助人的个性有关。

据了解,陈志英1991年退休后,在家里的地下车库义务为邻居们理发。空闲时,他还会主动上门给那些行动不便的残疾人及散居在各个小区的老战友理发,这一善举坚持了30年。2020年,陈志英被评为金华好人。

“爸爸一直以来都很善良,心态很好。”陈丽萍说,父亲不抽烟,偶尔喝点酒,除了爱运动、乐于助人,还“喜欢吃,每餐都要吃肉”。另外,老人还喜欢食用糯米、红枣、桂圆、米仁等一起煮的粥及地瓜饭等。“报纸上看来的,我们年纪大的人,粗纤维不能少,水果也要吃。”陈志英说,新的一年,他最大的愿望是继续慢慢地安全地走山。

(通讯员 吴俊斐 张辉)

