

这群老年人花样健身真“硬核”

□记者 汪迎庆 文/图

随着我市全民健身运动蓬勃发展,如今,越来越多的市民加入到健身的队伍。在健身行列中,锻炼得最风生水起的还属老年人。在公园、在广场、在小区……到处都有他们健身的身影,双杠、花样跳绳、打陀螺……各种各样的花式锻炼被他们玩得溜溜的。他们之中,60多岁可以被称为“小伙子”,年龄最大的90有余,他们,快乐地享受着属于他们的幸福时光。

耄耋“老顽童”打陀螺健身心



蒋兴生老人正在市民广场上打陀螺。

“小陀螺,乖娃娃,像个小舞蹈家。身儿圆,足儿尖,转起圈来像朵花……”儿歌里唱的小陀螺,曾是“70后”“80后”儿时的游戏。如今,宣城有一群“老顽童”,他们有一个共同的爱好——打陀螺,因为这一共同的爱好,他们每天聚集在一起。

10月29日上午9时许,循着一阵阵“啪啪啪”的鞭子抽打声,记者在湖心路市民广场的西南角看到一位老人正在不紧不慢地甩着鞭子打陀螺,旁边的台阶上坐着几位老人,他们正在悠闲地聊着天。

过了一会儿,打陀螺的老人放下手里的鞭子,旁边另一位老人立即起身,他们轮番上阵,歇人不歇陀螺。刚刚歇下的这位老人很是健谈,得知记者来访,他便和记者聊起了陀螺和健身。

“我今年91岁,玩陀螺已有8年时间。”老人名叫蒋兴生,已是四代同堂,原居住在市程墩路,因当地拆迁,现随孩子租住在市府路。

“生命在于运动,我每天坚持打陀螺,就是为了防病健身,不给子女添麻烦。”年逾九旬的蒋大爷思维非常清晰,

他还告诉记者,坚持运动已成为他每天的生活习惯,如果哪天不出门运动,他就会觉得腿脚发硬不舒服。

“打陀螺是一种很好的健身运动,尤其适合于我们老年人。”蒋大爷还介绍道,玩陀螺开销不大,重量根据个人需要选择,他目前常用的两个金属陀螺分别重3斤多和1斤多,价格均在百元左右。

另据了解,目前和蒋大爷一起打陀螺的伙伴共有十几个,他们多为七八十岁的老人,其中蒋大爷年龄最大,打陀螺的时间也最长。“蒋老陀螺玩得最好,我们都是跟他学的。”88岁的桂奶奶说道。

74岁的徐爷爷算是一个“新手”,他跟随蒋大爷打陀螺才两个月时间,但是受益匪浅。徐爷爷介绍道,他曾因突发脑梗住院治疗,并留下后遗症,坚持打陀螺两个月后,现在右手颤抖的现象已明显好转。

在秋日暖阳中,这些老人们聚在一起,或打陀螺、或拉家常,很是惬意。旋转的陀螺,挥动的鞭儿,还有洋溢在他们脸上的笑容,真是让人羡慕不已。



“赵校长”正在双杠上练习“太空步”。

八旬“赵校长”双杠玩得可真溜

在菱湖公园里,运动健身者各显身手,而最吸引眼球的,莫过于在单双杠上腾挪翻滚的高手,其中最让人叹服的高手,非自称“80后”的“赵校长”莫属,因为他双杠玩得最溜,且已年逾八旬。

10月29日早晨,在菱湖公园内的健身器材区,精神矍铄的“赵校长”纵身跃上双杠,支撑、挂臂、悬垂,时而摆动、时而回环……只见他身手灵活,一连十几个动作下来,面不改色气不喘。

得知记者来访,爽快的“赵校长”还加练了“太空步”和“反撑”动作。“这是他老人家玩双杠的拿手绝活。”有围观的晨练者介绍道,“太空步”和“反撑”需要很好的臂力和身体协调性,在公园晨练者中,目前只有“赵校长”做得如此轻松自如。

“赵校长”名叫赵振武,现年81岁,退休前曾任我市某学校校长。另外,他还是菱湖公园晨练者中的一名领头人,长年义务教人练双杠、做广播操、打拳舞剑,并自费购买音响设备,随着晨练的队伍越来越大,“赵校长”的“头衔”也越来越响了。

“赵校长”家住市菱湖南路,他自

退休后就坚持晨练。“我早上七点准时来公园,每天锻炼一个多小时,已经坚持了20年时间。”“赵校长”还告诉记者,虽然年岁渐长,但他几乎没生过病,坚持锻炼受益颇多,家人对此非常支持。

跟随“赵校长”每天在公园健身锻炼的,目前有40多人,他们多为退休人员,平均年龄近70岁。68岁的石寿安告诉记者,健身锻炼贵在坚持,年过八旬的“赵校长”坚持不懈,即使大年三十他都未曾间断,大家也在他的带动和感染下常年坚持健身锻炼,并始终保持乐观向上的积极心态。

石寿安还表示,他最佩服“赵校长”身上有一种“不服老”的精神:“他70多岁时学会了太极拳、太极剑,然后带着大家一起练。双杠动作别人不会的,他会,并向大家热心传授动作要领。花样跳绳等年轻人喜爱的运动项目,他也一学就会。”

秋阳暖照,晨练中的“赵校长”兴之所至,还展示了他新学的双飞跳绳。只见,他步伐矫健,手中的绳子上下翻飞,让人目不暇接,赢得围观者阵阵喝彩。

兴业装饰
质量是根,信誉是本
包清工180元每平,全包480每平!
地址:光彩四期精品装饰建材城13幢8层11-12号
电话: 8731238 13063283488

生活服务
广告专栏
★源于生活 ★服务百姓 ★贴近民心
小投资 大回报
欢迎刊登报花 报眉 中缝
联系电话: 5325901
地址: 安庆市湖心北路88号安庆日报社

办公楼出租

安庆日报社现有位于湖心北路88号办公楼整层招租,分别位于六楼(面积795.3m²)、七楼(面积936.5m²)、十楼(面积936.5m²)、十一楼(面积936.5m²)。

联系人:周先生
联系电话:5325940
13956498108