



如今,“无运动,不生活;无运动,不健康”的理念深入人心,全民健身成为共识和潮流。老年人的健身热情也越来越高、健身选择越来越多。走路、跑步、游泳、骑自行车、打太极、练武术……多种多样的运动方式让老人的身体更健康,也让他们的生活更美好。

——编者



运动 让我更快乐

习练太极拳

王安芬

1990年,我退休了,闲暇时开始学习打太极拳。我的启蒙老师是同院的退休干部白哲老师,他练习太极拳已经40多年了,身体健康,满面红光,腿脚有力。院里的老人都想跟着他学,于是他组织了一支队伍教大家。

看似简单的24式,学起来却不容易,一招一式,都需要用心领会。大家认真听、虚心学、做笔记、看录像,把要领记在心中。诸如“立身中正安舒,拳架开展大方。动作松柔缓慢,行动速度均匀。招式虚实分明,腰身使劲四肢,周身圆滑连贯,形容长江流水”。要想记得牢,打得好,持之以恒很重要,30多年以来,我坚持每天早上5时30分起床,洗漱完毕,喝一杯水,吃一块小点心,迎着朝阳,哼着小曲,信步来到公园,在鸟语花香中,慢慢进入我的太极世界……

光阴似箭,晨练的人们也一茬接一茬地换,渐渐地我也被人称为王师傅。面对新成员,我会认真讲解、传授。24式、48式、49式和103式,每一个基本动作我都会耐心讲解和示范。练习太极拳30年了,我渐渐迷上了这项运动,我是太极拳的爱好者,也是受益者,更是传承者。我希望在我的影响和感染下,有更多的人爱上太极拳。

学会太极拳后,刀、剑、扇自然就融会贯通了,我们一群老人乐在其中。打太极让我耳聪目明,身体强健,受益匪浅。如今我已经80多岁了,从没住过医院,平常连个头疼脑热都没有,每年体检都非常健康。

畅游在水世界

杨晋龙

我从小就喜欢运动,最喜欢的项目是游泳。1955年,青年路游泳场开放,我在一米多深的泳池里扑腾了一个夏天,呛了无数口水,终于在游泳场关闭的最后一天学会了游泳。当身体不知不觉在水中漂浮起来,而且游出了十几米远时,我惊喜地大叫:“我会游泳了!”那一年我9岁。

从那以后,每年暑假,我天天泡在泳池里,浑身上下晒得黑不溜秋的。上班后,因为工作比较忙,游泳的时间逐渐减少,到后来甚至几乎不去游泳馆了。2006年,我退休了,第一件事就是到神堂沟温泉池买了年票,每星期去三四次,每次游千米,不达标不回家。先是蛙泳,然后是自由泳,感觉累了便进行仰泳。几年前,我常出现胸闷气憋的症状,连续游了几年后,这些症状奇迹般地消失了。前些年,我在山东银滩海边买了一套房子,每年夏天都去那里避暑,天天都去海里游泳。海水浮力大,我毫不费力地漂在海面上,双目微闭,任凭海浪将我摇来晃去。

经过多年的练习,我的游泳技能与日俱增。这项运动伴随了我一生,给我的老年生活增添了无穷乐趣,也让我受益匪浅。

武术达人

梁建军

上中学时,受文学作品中武侠英雄形象的影响,我特别想习武强身,除暴安良。

听说迎泽公园有练武术的,一个初冬的早晨,天还没亮,我就和小伙伴到公园寻找师傅。来到槐树林,这里有练武术的,有打拳的,还有舞刀弄枪的,我心里一阵兴奋。听说练得最好的是胡师傅,我们忙上前求教。师傅要求我们一要早起,二要吃苦,三要坚持,我们全都答应了。从那以后,我和武术结下了不解之缘,一练就是几十年。每到周末和假期,我就到公园里学武术。师傅先教我们压腿、踢腿、马步、弓步等基本功,练得差不

多了才开始教授我们拳术。

我对武术简直着了迷。院里来了个新邻居会练红拳,高中一位同学会练少林拳,一有空我就跑到人家家里求教。邻居家里来了一位会武术的亲戚,我也赶紧上门学几招。功夫不负有心人,一来二去,我长拳、形意拳、刀剑棍棒等都能练几下。可惜,因后来到农村插队,回到工厂后又是三班倒,练武时断时续。

2012年,我调回机关工作,附近的杏花岭体育场全天开放,练武术又成了我每天的必修课。体育场的早晨特别热闹,每天练习拳和棍的有五六百人。晨练中,我结识

了许多爱好武术的老年朋友。他们当中有从小练习的,有退休才起步的,水平参差不齐,但目标是一致的,那就是锻炼身体。形意、太极我们都要练习,架势力求到位,动作尽量规范,重要的是活动筋骨、持之以恒、增强体质、陶冶情操。拳友们各有所长,大家互相学习。几年来,我学习了拳术、鞭杆、刀术等十几个套路。同时,我也把自己拿手的“迎手鞭”教给了拳友。

每年,我们还会在社区消夏晚会、电台举办的节目上一展身手,表演武术节目,活跃业余生活。去年,我还被山西健康之声广播评为“健康达人”。

每天都走路

芦培晶

我的健身方式是走路,已经坚持了好多年。我每天一早一晚走两次,每次半小时,大约走3公里。

我走路没有固定的路线,北至尖草坪,南到迎泽公园,东到牛驼寨,西至汾河景区,想往哪儿走就往哪儿走。在走的过程中挺直腰板甩开双手,有时还用双手交替上下拍打胳膊,以疏通经络和促进血液循环。

通过走路我还认识了一些朋友,随时随地可以在“微信运动”中看到大家走了多少步,如果谁走得特别多或特别少时,大家就会在微信里相互询问。我通常日行步数一般在一万步左右,因为走多了容易造成膝盖损伤。

走路锻炼了我的耐力和自觉性。只要天气允许就要坚持,下小雨打上伞也要去走路。前年,我去

榆次乌金山玩耍,回来时等不上城际班车,我就从乌金山步行十几里路走到孟家井,然后才坐上市内公交车。我并没有感觉到劳累和疲惫,这说明多年走路锻炼了我的腿部肌肉,也让我的耐力更持久。

我曾经在一篇文章中看到,世卫组织认为走路是世界上最好的运动。长年坚持走路,也让我受益良多。

做有氧健身操

柴秀兰

刚退休时,我每天忙着给孙子做饭,接送孙子上学。等孙子长大不用我管了,我顿感一身轻松,但又觉得无所事事。后来,院里的老邻居拉着我参加到了跳广场舞的行列中。

6年前,我跟着大家跳起了有氧健身操。最初,我看着整齐有序的队伍,还有点不好意思,就站在旁边看着大家做。朋友们把我拉进队列里,跟着做了几天,我就能跟上大家的节奏了。有氧健身操

简单易学,没有夸张的动作,没有复杂的舞步,跟着做几天就能学会。我们每天锻炼一个小时,随着音乐的节奏,一步一个动作,整齐划一,步履轻盈。

一开始,只有院里的9个老邻居一起做操。慢慢地,我们的队伍不断壮大,最多时有60多人。为了联系方便,我们成立了“做操健康快乐每一天”的微信群,群友都是队伍成员,年龄最大的84岁。我们还有一个固定的锻炼场地,在北中

环大桥下面的小广场上。这里冬天艳阳高照,和煦的阳光从大桥的南端照射到桥下的小广场上,丝毫没有寒冷的感觉。到了盛夏,桥下又成了避暑的圣地,四下里的风穿桥而过,凉气袭人。

每天早晨,只要听到欢快的音乐响起,我就会丢掉一切烦恼,情不自禁地融入到快乐舞步中。跳有氧健身操让我锻炼了身体,陶冶了情操,结识了新朋友,充实了老年生活。

骑自行车

王建章

以前,我健身方式主要是走路,后来因为腰腿疼,所以改骑自行车。这是一种简单易行、愉悦身心的健身方式,我每天骑着自行车,穿行于大街小巷,促进了血液循环,腰腿疼也得到了缓解。

今年,咱们太原市的滨河自行车专用道开通了,为广大骑行爱好者提供了一个锻炼身体的好地

方。每天下午,等天气凉快后,我就骑车出发,从学府街口进入自行车道。高大的树木遮挡了炙热的阳光,为骑行的人们送来清凉。红色的路面平坦洁净,道路两旁绿草如茵,树木葱茏,鲜花盛开,令人赏心悦目。在自行车道上骑行,我的时速一般控制在15公里以内,一路上还会情不自禁地放声歌唱。我

最喜欢唱的歌曲是《相逢是首歌》《敢问路在何方》,还有京剧《智取威虎山》中的片断。

我以前一直失眠,肠胃也不好,还有腰腿疼的老毛病。坚持每天骑自行车后,我的睡眠质量提高了,食欲也好了,腰腿也比以前舒服多了。骑自行车付出的是汗水,换来了身心的放松和身体的健康。