



## 八块腹肌

却堪比小伙。

这位名叫徐智林的大爷已67岁,坚持健身整整24年。“健身前,我也曾是个大腹便便被‘三高’缠身的宅男,当身体亮起警报后终于下定决心开始锻炼。20多年前开始摸索健身,由于缺乏科学的指导走了很多弯路……”回忆过往徐大爷感慨万千。

他乐呵呵地介绍说,中老年人健身由于新陈代谢比年轻人慢因此付出的努力更多,他并不主张做超大重量高强度,关键是采用科学的方法训练持之以恒。今年春节,孩子给家里添了一台全新的华为电视。“没料到,我发现电视机居然还有健身的功能,从此在家也可以锻炼身体了。”

在徐大爷家的客厅里,一台75英寸的华为电视不仅是全家的娱乐中心,还是徐大爷的健身教练、老伴儿的瑜伽老师,也是和亲朋视频通话、指挥家里空调、扫地机器人

的好管家。聊起家里这位健身“私教”,徐大爷和老伴儿滔滔不绝“只要打开电视里的运动健康选项,上百种运动课程就会弹出来,什么增肌、如燃脂、瑜伽、广场舞……比健身房开的课程还多。选定课程,电视机上的摄像头会自动升起,据说可以识别人体几十个骨骼关节节点,你跟着做,做错了或做得正确都会有提示。刮风下雨或者开车限行去不了健身房,就可以在家边做边学,随时随地都能练”。

徐大爷还展示了他最新的健身成果:国庆期间因天气不佳他没能去健身房,依然坚持在家锻炼。为迎接祖国72岁华诞,他一口气做了72个俯卧撑,做罢依然生龙活虎。  
据《成都商报》

2013年起重阳节成为中国第一个法定的老年节。重阳日成为尊老、敬老、爱老、助老的老年人节日。在这一年一度的重阳节到来之际,让我们看看老年人是如何健身锻炼的。

# 活力重阳健身忙

8块腹肌轮廓分明,一口气做近百俯卧撑、能用160斤的杠铃轻松硬拉……今年67岁的成都“潮”大爷徐智林,用行动告诉大家,只要坚持用科学的方法锻炼,老年人同样能拥有不凡的体魄,和元气满满的健康生活。

在多数人的印象中,当迈入老年的门槛,拎着鸟笼遛公园、茶铺里打发时光几乎成为“标配”。然而,近日却有热心网友发现,成都有位潮大爷,每天锻炼,肌肉发达外形酷似漫画里的“龟仙人”,虽年近古稀,从身体到精神状态



## 老人“不老”

10月14日,在位于青海省海东市平安区的峡群林场内,就着热气腾腾的熬茶,董风梅和朋友们唱起青海“花儿”。空荡的山谷中,歌声飘荡在风雪中。四周,是苍松翠柏;当下,是风雪交融。

60岁的董风梅平时每天都锻炼两个小时,热爱运动的她在老年协会参与各种广场舞演出活动。她和朋友们每年都会自发进行登高活动,但参与集体登山还是头一回。

这个重阳节,她参加了当地的“敬老月”登高活动。雪花落在短发上,不一会便化成了水珠。董风梅笑容自信,步履生风。因为每天有足够的运动量,所以这次登高对她来说易如反掌。

捧着一杯热茶,董风梅和朋友们沿着回环山路走走停停。董风梅感慨:“这活动好,让我们能到大自然中锻炼身体,还能和老姐妹们在一起!”棉衣、毛线帽,风雪中,参与登山活动的160位老人活动着筋骨,笑意像暖阳攀上眉梢。

穿林飞雪舞清风,健步登高乐重阳。重阳节作为中国传统节日,又称“登高节”。这一天,老年人要通过登高、饮菊酒等方式来祈愿健康长寿。

青海省老年人体育协会副主席高学林说,接下来的一个月,他们还将组织全省老年朋友开展省本级活动24项,各市州县区级活动百余项,计划引导近万名老人参与。

“哦,我看见一座座山,一座座山川,一座座山川相连;呀嗦索,那就是青藏高原……”临近终点,远处传来几位老人悠远的歌声。祁克勤停住脚步,也跟着歌声哼起来。回头看看,快走完了全程,“走着走着,也没注意已经走到了这么高的地方。”

脚下的回转山路像极了漫漫人生路,上下求索,是坚持,亦是不服老。重阳节、敬老日,老人们身后,是来时路;眼前、脚下,是他们的新生活。

据新华社电



## 冰雪“情缘”

传奇,来自地处长白山雪域的吉林省通化市。他,13岁接触冰雪,后来成为冬奥会高山滑雪赛场上首个参赛的中国运动员;她,14岁开始滑雪,后来执教新中国第一支女子跳台滑雪队,培养出一批批优秀的运动员。

这是今年74岁的朴东锡和71岁的张桂珍各自辉煌的冰雪运动生涯。如果用奋斗于冰雪运动的时间来衡量的话,他们的“冰雪年龄”加在一起已有118岁。

这份爱情,始于冰雪。1964年,14岁的张桂珍被教练选中学习越野滑雪,在训练队里结识了练习高山滑雪的朴东锡。由于都是火爆脾气,两人互相看不顺眼,经常互不相让地“较量一番”。

后来,因为家里条件不好,张桂珍拿不出买书的钱,朴东锡偷偷地去帮她交上。训练艰苦,张桂珍出现了严重的关节炎,朴东锡亲手织了一条护膝,送到医院。慢慢地,一对“冤家”变成了天寒地冻中互相取暖的朋友。训练的时光单调而充实,张桂珍后来从越野滑雪转项跳台滑雪。1971年,训练队因为一些特殊原因停办了,两个人趁着这个机会领了结婚证。

婚后,他们仍然把大把的时光花在了雪上。没有了训练队,张桂珍就给朴东锡做几个馒头,陪着他到野外山坡上自行训练。赶上天气合适,朴东锡就怀揣着馒头,背着雪板,一步一步爬到山顶,张桂珍就在山脚下远远地望着。一天只能滑这么一次,还要受天气影响,两个人珍而重之。

在1980年普莱西德湖冬奥会上,朴东锡成为首批代表中国参加冬奥会的运动员,并获得高山滑雪小回转第33名,这至今仍是中国选手在冬奥会该项目上的最好成绩;张桂珍自1987年成为中国第一批跳台滑雪教练后,一手带起了新中国第一支女子跳台滑雪队,培养了大批优秀运动员。

时光匆匆,金婚之年,退休多年的老两口还是忘不了、离不开冰雪。“好多老年人冬天去南方,可我们舍不得这点雪,还想滑雪。”张桂珍说。

老两口在家乡通化组织了滑雪俱乐部,带动更多的百姓参与滑雪运动,如今已有百余位会员。他们虽已年过古稀,但在雪上依然风驰电掣。空余时间为会员们免费修理雪板,也是老两口的一大乐事。  
据新华社电



## 大龄“北漂”

1949年出生的肖姐曾是一名土建工程师,60岁退休之后,就随儿子来到北京大通苑,正式开始了“北漂”生活。

北京地铁5号线的尽头,一直向北延伸到大通苑。在这个号称“亚洲最大”的居住区里,汇聚了无数来自五湖四海的逐梦青年。经年累月奋斗的同时,不少人在这里结婚生子安了家。远离故乡、工作繁忙,很多人选择将父母接到身边,以便互相照顾。

于是,每天早高峰短暂的车水马龙后,年轻的人们被各种交通工具输送到城市的各个角落。社区里留下的,则是不在少数的“大龄北漂”。

这些“北漂”老人,退休生活被舒适安逸的乡土和高速运转的城市割裂,社交需求和情感表达都会遇到阻碍。而广场舞作为群体运动,为这个问题提供了新的解决方案。

组建舞蹈队的过程中,肖姐和她的邻居们不知不觉地成了姐

妹。一个队员生病,大家轮班照看;一个队员郁闷,大家一起开解。“我们队里有个队员,搬去苏州街住了,每天坐两个小时公交来和大家跳舞。还有一个队员爱打麻将,她女儿实在拿她没办法,加入舞蹈队之后,她把麻将也戒掉了。”

与此同时,舞蹈队的工作似乎也让这位老建筑师找到了新事业。新来的队员没有舞蹈基础,她就自掏腰包,先后买了两个摄像机,看着录像一帧一帧排队形、抠动作;为了让作品有更好的呈现,她还自学了视频剪辑。“我先生到书店里面去买会声会影(视频剪辑软件)的书,买过来以后他先学习,然后教我。现在会声会影、抠图抠像这些,我们已经非常拿手了。”

随着城市的扩张和社会的发展,越来越多老年人离开舒适圈,开启新生活。如何丰富老年人的精神世界?如何实现“老有所乐,老有所为”?肖姐和她的“北漂”姐妹们或许提供了一种答案。

据新华社电