

动起来 老年人休闲有新意



在公园里,老人们正在练健身气功

□记者 万虹 文/图

“人生还有下半场”,这是93岁的秦怡在接受东方卫视专访时说的话。如今,许多中老年朋友都以各自不同的方式过着自己的退休生活,他们渴望与时代同步,追求属于自己的天地。近日一个清晨,记者来到王城公园,从大批晨练者那里了解到许多新鲜的健康方式。

方式一 最新潮:游泳+泡温泉+旅游

说起游泳,人们通常认为这是一项中青年参加的运动,其实不然。在王城公园里,记者就听说我市有一支很活跃的老年游泳队。

这支游泳队的队长是58岁的李建玲。教师出身的她既是游泳队的组织者,又是“温馨泉”休闲群的群主。她说,年轻时她就喜爱游泳,退休后更有时间了。自从创办“温馨泉”休闲群后,共同的爱好使她和近百名中老年朋友走到了一起,常年参加群活动的有70余人。他们几乎每周都要游泳,一开始在室内游泳馆游,近两年流行泡温泉,他们就开始

到三门峡、济源等地的温泉景点游泳。擅长游泳的队员很尽兴,那些不太擅长游泳的队员也能泡泡温泉,之后还可以在本地旅游,欣赏美景。“我们追求的是低价位、高品质。”她说。

她介绍,他们一般不跟团,都是自己坐火车或汽车,费用控制在100元以内,一般活动一两天,大家玩得非常开心。因为“低价位、高品质”,所以她组织的活动非常受欢迎,每次群活动通知一出来,大家都踊跃报名。她说,开心的集体活动,使大家体会到生活的美好和生命的宝贵。

方式二 最传统:练健身气功

伴随着缓慢的音乐,在王城公园的一个僻静处,练健身气功的老人们全神贯注,其中一位老者吸引了记者的注意,只见他两眼微闭,两腿稳站,一招一式,有板有眼。据介绍,这位老者姓雷,练健身气功32年,80岁的他声音洪亮,腰不

弯,背不驼。

健身气功是我国一个古老的体育健身项目,是中华文化的重要组成部分,突出特点为三调合一——调身、调心、调吸,长期练习可以增强练习者的身体素质,调节心理状态,稳定情绪,陶冶情操。

方式三 最广泛:跳健身操

健身操可以说是继广播体操之后又一个参与人数众多的健身项目,它方便易学,很受中老年人的欢迎。如今的健身操无论是音乐还是动作都十分新颖。

在王城公园里,记者看到,一支名为

“炫舞健身操”的团队,正伴随着《大海航行靠舵手》这首歌,在张教练的带领下做各种健身动作。据介绍,这种健身操融合了经络操、穴位拍打操、五行操的特点,伴奏用的几十首歌曲均是健康向上、耳熟能详的老歌、红歌。

走出去 老人玩户外也“疯狂”

□景庆霞

徒步、穿越、溯溪、攀岩、速降……如今,户外活动受到越来越多人的青睐,其中也有老年人。老年人适合什么样的户外活动?他们进行户外活动时需要注意什么?

钓鱼

与别的户外活动相比,钓鱼对户外活动者的要求不是很高,因此一直受到中老年朋友的欢迎,特别是秋季,一边静享秋水长天,一边看鱼儿上钩,那种乐趣不言而喻。

网友“大张”今年60多岁,爱好钓鱼,经常在市区的水塘、洛河边钓鱼,远的地方去过小浪底、陆浑水库等。“大张”说,钓鱼是个比较安静的活动,一些刚退休的朋友正好可以趁钓鱼时调整心态,做好迎接晚年幸福生活的准备。

“大张”说,入门者最好就

近钓鱼,因为远的地方会使人舟车劳顿,体力上的疲惫会令钓鱼者的心情大打折扣,而且有的地方一天赶不回来,有的老人身体会吃不消。“大张”还特别提醒大家,钓鱼时不要长时间坐或站,隔一会儿活动一下,“钓鱼图的就是轻松、悠闲,享受的是钓的过程,不问收获,也不要和别的钓友比较”。

在钓鱼用品上,“大张”表示,除了必备的渔具,一张舒适的带有靠背的椅子也非常重要,还要准备水、点心、雨具等,一些常用药最好也带上。

骑行

现在,很多上班族把交通工具从“四轮”变成了“两轮”,参加早晚及双休日骑行活动的人也越来越多,其中也有一部分老年人。

网友“清风”在退休后,经营一家骑行用品店。“清风”说,“人老腿先老”,现在越来越多的中老年人加入骑行大军,来锻炼腿部。到他的店里购买骑行用品的,还有70多岁的老人,由于经常骑行,这些老人看起来比同龄人更年轻、健康。

“清风”说,骑行不属于激烈运动,平、稳、慢,对老年人来说是比较安全的。“清风”建议,老人在骑行时一定要循序

渐进,刚开始不要骑得太远,并选择人少、车少、路况好的路线,最好约个伴儿,骑行路上互相照应。在骑行时,姿势非常重要,不正确的姿势会带来运动伤害。

在骑行装备上,“清风”建议入门者先用普通自行车练,当练到一定程度,再骑山地车。另外,尽量戴上头盔、手套,衣服鞋帽要轻便、舒适。

