

练瑜伽的都是年轻人？还真不是！不信您看——

# 退休老太练瑜伽 轻松劈下“一字马”



梁剑坤

□记者 全景菁 文/图

提到瑜伽，不少人会说：“那是年轻人的运动，我年纪大了，还去凑什么热闹？”头发花白的梁剑坤可不这么想，她今年65岁，是一位退休教师，跟瑜伽结缘快10年了。通过练瑜伽，她不仅瘦了十几斤，身姿挺拔了，性格也开朗了，熟悉的人都说“她像变了一个人”。

## 每周两次瑜伽晨练，成了她生活的一部分

得知梁剑坤6点半要从河西赶到新区的一家瑜伽馆晨练，天还没亮，记者也出了门。清晨气温很低，但在瑜伽馆里，十几名会员已经大汗淋漓了。

看得出，梁剑坤是他们当中年龄最大的一位。只见她一会儿将上半身与双腿折叠在一起，双手紧扣脚后跟；一会儿将下半身倒立，用肩膀和手肘支撑身体；一会儿轻松劈下“一字马”，缓慢地呼吸……这些高难度的瑜伽动作，梁剑坤都做得有模有样。两个小时过去了，梁剑坤告诉记者，每周两次瑜伽晨练，成了她生活的一部分。

“只要来晨练，我早上4点起床，吃点儿东西，坐1个小时的公交车赶过来。”她说，“练完回家买菜做饭，啥都不耽误，一天还倍儿有精神。”

## 从不能盘腿坐，到轻松劈下“一字马”

“退休前，我不爱运动，三天两头生病。”梁剑坤说。退休后，她在健身房办了一张年卡，每天坚持游泳。后来，朋友劝她：“你现在有大把时间，除了游泳，还可以尝试一下其他运动。”

梁剑坤觉得有道理，就上了一节瑜伽课，光盘腿坐这个动作就让她吃尽了苦头。没想到，下课后她感觉浑身轻松、精神倍增。在瑜伽老师的耐心帮助下，她逐渐尝到了练瑜伽的甜头。

现在有些年轻人做不到的动作，梁剑坤都能做到。“很多人不相信我能劈‘一字马’，有时在家做一些高难度的动作，我老伴儿也很吃惊。”她说。

## 练了快10年，最大的收获是好身体

“练了快10年，现在我很少感冒，更别说有其他病了。原来我脸上有斑，现在皮肤好了，人也精神，身体变得越来越柔软。”梁剑坤说，“我现在的身体虽然不能跟二三十岁的年轻人比，但比同龄人好太多了。”

除了坚持练瑜伽，梁剑坤还会去健身房游泳，去老年大学唱歌，每天都过得充实又快乐。

“做什么事都贵在坚持。”梁剑坤说，“我真心希望瑜伽能成为更多中老年人的一种生活方式，让大家收获健康。”



李勇

健身15年，练出一身肌肉，爱穿紧身衣，一口气能做50个俯卧撑，58岁的李勇——

# 不甘心当“老腊肉” 活成青春“小鲜肉”

□记者 曾宇凌

他43岁第一次走进健身房，15年里，每周至少健身5天，每次两个半小时，成功把到了“老腊肉”年纪的自己，变成了有着浑身肌肉的“小鲜肉”。他叫李勇，今年58岁。

## 健身15年未间断，练成“肌肉男”

李勇打小就喜欢运动，但是参加工作后，他的体重不停上升，不算高大的他，最重时有160斤。

2003年春天，李勇第一次走进健身房，“第一次看到跑步机等健身器械的时候，特别兴奋，于是就再也戒不掉了”。15年里，他每周至少健身5天。

现在，李勇练成了不折不扣的“肌肉男”，肱二头肌、肱三头肌、胸肌、腹肌，统统练出来了。他还能一口气做50个俯卧撑，16个引体向上，保持140斤这个体重已经10年了。

前段时间，李勇和家人去爬山，六七个人的食物有40多斤，全由他背着。李勇背着大包爬了3个小时，愣是不觉得累。他说，这都是坚持健身的功劳。

## 健身容易半途而废？听听他是如何坚持的

其实，很多人都办过健身卡，但能坚持下来的不多。李勇坚持健身15年不间断，秘诀是什么？

李勇说，健身确实挺苦的，有时他也会犹豫，但是每次战胜惰性，走进健身房，练出一身汗后，那种释放的感觉实在太舒服了，“我会跟自己说，你看，又来对了吧”。

在李勇看来，一个人坚持做一件事足够久，就会变成习惯。激励李勇的，还有朋友的赞美和路人的艳羡。足够自信的他像时下流行的“小鲜肉”，夏天喜欢穿紧身衣，展示自己健硕的肌肉群，这常常会引来路人吃惊和艳羡的目光。

## “我的目标是，坚持健身到75岁”

李勇是不是经常吃水煮鸡胸肉？是不是过午不食？您猜错了！

在李勇看来，健身不等于减肥，应该坚持科学运动加合理饮食，不能完全排斥碳水化合物，每餐吃到六七成饱。早上他会吃一碗稀饭、一个馒头、一个鸡蛋；中午吃面条，但他的饭量比成年男性少1/3；晚上吃一小碗米饭、一些牛肉或鱼肉或猪瘦肉，不吃肥肉。

李勇说，健身让他收获了健康，也收获了快乐，“我的目标是，坚持健身到75岁”。（本文配图由受访者提供）



扫二维码，看李勇健身视频



任秋兰

生命在于运动。在今天展示的4位老人身上，我们可以看到无尽的青春活力。其实，只要您选择自己喜欢并且适合的运动方式，坚持下去，就能收获健康和快乐。

爱跳舞的任秋兰，看起来比同龄人年轻很多，她说——

# 跳舞跳出好身材 从容应对更年期

□记者 曾宇凌

任秋兰喜欢戴红色发带，因为她喜欢自己利落的样子。跟同龄人相比，任秋兰显得年轻很多，衣着时尚，面容姣好，身姿挺拔，腰间没有“游泳圈”。她说，这都要归功于跳舞，这个爱好让她遇见了更好的自己。

## 在雪地上跳舞的女人

任秋兰今年58岁，老家在山东聊城，1990年跟老公来洛阳打拼，然后就在洛阳扎了根。

任秋兰从小就喜欢跳舞，但在那个年代，养家糊口远比搞文艺更紧迫。理想渐渐淹没在柴米油盐酱醋茶中，她的腰围变粗了，心也麻木了。

命运的转折发生在2003年。上大学的女儿给任秋兰办了一张健身卡，她第一次走进健身房，在跑步机上挥汗如雨的感觉，让她觉得重生了。

后来，世纪英豪健身教练发现了任秋兰的舞蹈天赋，就叫她一起跳健美操。从此，学肚皮舞、爵士舞、拉丁舞，她终于变成了自己想成为的那种人。

“跳舞的时候感觉气出丹田，直蹿头顶。”任秋兰这样描述。

在健身房里跳舞的女性，多是80后和90后，任秋兰是里面年龄最大的，但她们相处没有代沟，一起跳舞，一起旅行，一起做疯狂的事，“前阵子洛阳下暴雪，我们一起去雪地上跳舞，还录了美拍，传到了网上”。

## 跳舞让她从容应对更年期

没有哪个女人不怕进入更年期，她们都怕自己变得歇斯底里。任秋兰说，她现在正处于更年期，但因为跳舞相伴，更年期就没那么可怕了。

前几年，任秋兰明显感觉自己出现了更年期症状，比如心烦意乱、潮热出汗，在家看谁都不顺眼。

“度过更年期最好的办法就是让自己忙起来。”抱着这样的心态，任秋兰一直坚持跳舞，“感觉烦躁时，总不能在健身房里向谁发火吧？跳跳舞、出出汗，等那一阵烦躁过去就好了”。

任秋兰说，更年期女性多会失眠多梦，但她跳了一天舞，到家沾着枕头就睡，从来不会失眠。

每个礼拜，任秋兰的安排都很满，周一至周五跳舞，周六学摄影，周日学瑜伽。她说，每个女人都会衰老，但只要热爱生活，培养一两个爱好，就能不断遇见更好的自己。

（本文配图由受访者提供）



扫二维码，看任秋兰舞蹈视频

66岁的他痴迷马拉松，10年参加近百场比赛，拿到30多枚奖牌，他说——

# 每天最快乐的事 就是尽情地奔跑

□记者 全景菁 文/图

身高1.71米，体重110斤，没有大肚腩，腿部肌肉线条完美，这样的标准身材来自一位66岁的退休老人。他不仅身材健美，连身体状况都令人羡慕——没有“三高”，睡眠质量好，早上喝汤能吃3个烧饼。



张绍峰

## 他用跑步“治”好了胃病

他叫张绍峰，网名“洛阳老张”，跑友们都叫他老张。老张退休前是一名企业职工，由于工作忙碌，患上了浅表性胃炎。那时候，老张吃完西药吃中药，有医生曾告诫他：“像你这样的情况，再发展下去就是胃癌。”

于是，老张下决心锻炼身体。“1998年，我从跑1公里逐渐增加到3公里，5公里……那时家里条件不好，老伴儿为了方便我洗澡，专门买了带水箱的炉子。”说到这里，老张满脸幸福。

让人惊讶的是，开始跑步后，老张再也没出现过胃疼、胃酸的情况。

## 全年大部分时间穿T恤和短裤跑步

老张是个挺有趣的人，比如，他的微信签名里写着：“老张不老，小张不小，唯一爱好，就是长跑。”再比如，说到这20年风雨无阻跑步时，他大笑道：“下雨不出汗，刮风当电扇。哈哈，下雨天、刮风天，我都要跑。”

老张说，他从每年3月开始穿T恤和短裤，直到立冬后才换上长袖和长裤，但如果天冷，他一定会戴帽子。“每天早上5点多起床跑1个小时，差不多10公里吧，回家老伴儿就做好饭了，或者我在街上喝碗汤，吃3个烧饼，心满意足地回家。”老张说。

## 他跑步讲究方法，膝盖不受伤

2008年，老张在跑友们的鼓励下，报名参加了自己人生中的第一场马拉松——郑开马拉松比赛，并坚持跑完全程，获得了第一枚马拉松奖牌。

这10年，老张参加了近百场大大小小的比赛，拿到了30多枚完赛奖牌，而且从没有受过伤，这得益于他的好心态：“我不图成绩和名次，只享受跑步的过程，平安地跑完全程才是最重要的。”

老张说，跑步要讲究方法，保护好膝盖：要选一双轻便、合脚的慢跑鞋；要控制体重，胖子跑步时膝盖承受的压力比较大；跑前要热身，跑完要放松；每次跑半个小时至一个小时，循序渐进。

谈到以后的打算，老张笑着说：“生命不息，跑步不止！”