

康养达人

# 翰墨丹青心不老,游泳健身乐无穷

## 达人档案

- 姓名:高明政
- 年龄:73岁
- 健康悟语:  
忙起来,更健康

□洛健融媒记者 张宝峰 通讯员  
王书敏 文/图

以书法、绘画、篆刻为伴,沉醉于传统艺术之中;以游泳为乐,坚持每天水中畅游,乐享健康。

73岁的高明政说:“最好的康养生活是——有事可做,有梦可追,有友相伴,岁月静好。”

## 翰墨丹青,岁月静好

高明政家住洛龙区,他常说:“人啊,真不能一日无事,忙起来身体才健康,日子才有滋味儿。”

一年前,高明政在老年大学报名参加参加了书法课。起初他只是想试试,一试就停不下来了。他爱上了书法、绘画和篆刻,每周的几堂课成了他最期待的时光。

高明政特别喜欢篆书。他说:“每当笔尖触纸,心就静下来了,所有的烦恼都随着墨香飘散。”绘画则为他打开了一个色彩斑斓的世界。他在画布上尽情挥洒对美的追求,感受大自然的灵动与和谐。

篆刻更是让他沉醉其中,那方寸之间,刀起刀落,每一块石头都被他赋予了新的生命。他喜欢在闲暇时细细打磨石料,享受那份宁静与专注。每当一枚印章完成,他总会爱不释手地端详许久,那份成就感与满足感,言语难以表达。

“书法、绘画、篆刻让我的生活变得更加丰富多彩。”高明政说,在这些传统艺术的熏陶下,他的心态变得更年轻,身体也越发硬朗。

如果您有养生经验、健康心得想要分享,请拨打13903792993(微信同号),与记者联系。

## 水中畅游,乐享健康

2006年,他专门学习了蛙泳、仰泳和自由泳。从那以后,游泳成了他生活中不可或缺的一部分。

18年来,无论春夏秋冬,刮风下雨,他都坚持每天游泳,哪怕是大雪纷飞,他也从不缺席。他说:“在水里,我感觉自己像鱼儿一样自由。”

即便已过古稀之年,高明政在水里依然游刃有余,游个3000多米对他来说很轻松。

“游泳不仅能增强体质,还能提高心肺功能,改善血液循环,对老人的健康有很多好处。”高明政说,坚持游泳,让他拥有了一副好身板,不仅很少生病,每天都充满活力;更重要的是,通过游泳,他结识了许多朋友,大家一起分享快乐,互相鼓励,享受生活的乐趣。

## 泳技救人,义举暖心

“游泳不仅仅是一种健身方式,更是一种能在关键时刻帮助他人的技能。”高明政说,多年来,他不仅坚持游泳锻炼身体,还凭借这一技能救过三个人。

让高明政印象深刻的是那名学生不小心掉进水里的孩子,孩子只有五六岁,听到孩子妈妈的呼救声,高明政发现河水已经将孩子冲到了离岸边百米远的地方。他连衣服、鞋子也顾不得脱,跃入水中,游了过去,一手托着孩子,一手奋力划水,安全回到了岸上。

每一次救人,高明政都觉得这是自己应该做的。他说:“健康的体魄、娴熟的泳技,给了我救人的力量和勇气,让我能在别人需要帮助时,敢于伸出援手。”

## 实情道来

# 老年人动起来,核心力量更重要

□洛健融媒记者 张人杰

“核心发力”是一个在健身运动中常听到的建议。“核心”到底在哪儿?又该如何找到发力方法呢?

## “核心”到底在哪儿

采访中,不少中老年朋友也都表示“核心力量”就是腰腹力量。

健身教练张波说,“核心”是核心肌群的简称,不仅包括腰腹部肌群,还包括背部肌

群、臀部肌群。打个简单的比方,如果说腿脚是人体的根系,手臂是人体的枝杈,那么,核心就是人体的树干。核心强,则运动能力就强。

## 为什么应重视“核心”锻炼

“‘核心’不稳,容易在跑步过程中出现左脚打右脚,甚至在跑弯路时出现扭脚的情况。”资深跑友“夜里那颗星”说。

“刚开始骑车时,我骑不了多久就会出现腰背紧张、甚至疼痛的情况。有老骑友看了一眼说我是核心力量太弱,让我加强锻炼。”骑友赵庆国说,经过一段

时间的锻炼,他骑行的距离长了,而且腰背也没有不适了。

张波解释,核心肌群有两大作用,一是保证躯干关节的稳定性,二是为上下肢力量的传递和控制提供“支点”和“桥梁”。不管是专业运动员,还是普通中老年人,核心肌群的训练都必不可少。

## “核心”到底该咋练

记者总结出几个简单易行的“核心”训练动作供大家参考。

### 找“核心”

①卧位或站立位,吐气后用力咳嗽一下,并立即憋住,此时腹部紧绷的状态,就是“核心收紧”的感觉。

②保持这个感觉,随即用鼻子吸气,再用嘴慢慢呼气,找到适合自己的呼吸节奏,即可开始进行“核心力量”训练。

### 仰卧蹬车

①平躺于床、地面、瑜伽垫,保持下背部贴紧、“核心”收紧。

②屈髋屈膝,将双腿悬于空中,随后像骑自行车一样缓慢蹬踏。

③这一动作不仅能锻炼腹部肌群,还能够舒缓下肢疲劳、锻炼下肢肌肉。该动作可每周进行3~5次,每次3~4组,每组10~15次。

### 小燕飞

①面朝下,卧于瑜伽垫或床上,双脚并拢自然伸直。

②双臂像后展,呈飞翔状,缓慢上举;同时,双腿也随之缓慢上举。过程中,保持“核心”收紧。

③到达个人最高点后,慢慢放下,回归起始位。这一动作对腰背肌群能起到很好的锻炼效果;同时,对于预防脊柱侧弯、腰椎间盘突出等都有一定的帮助。建议每周进行3~4次,每次3~5组,每组8~12次。

### 臀桥

①仰卧于瑜伽垫或床上,双臂自然放于体侧,膝盖弯曲,呈“A”字。

②抬臀、送髋,缓慢向上,至自身最高点时,维持5~10秒;随后,缓慢回落至起始位。

③该动作可以练习到背部和臀部肌群,建议每周进行2~3次,每次3~4组。