

康养达人

爱豫剧和板胡 奏响健康之歌

达人档案

- 姓名:刘友钦
- 年龄:63岁
- 健康悟语:
豫剧就是我的
“不老丹”

□洛健融媒记者 张宝峰 通讯员 王书敏 文/图

家住洛龙区的刘友钦,今年63岁,由于头发乌黑浓密,几乎没有白头发,常被误认为只有四十多岁。他说,自己的健康秘诀很简单,就是热爱豫剧,坚持拉板胡。

1 豫剧为伴 传承文化之美

从小在后河社区这个豫剧之乡长大,刘友钦对豫剧有着深厚的感情。七八岁时,他就登上舞台参与排演,虽然年幼,却已初尝豫剧的魅力。1977年,他专门学了二胡与板胡,从此与这两种乐器相伴。年轻时在豫剧团的一段经历,更是让他在豫剧的道路上越走越远,结识了不少爱好豫剧的朋友,也积累了丰富的演出经验。

“豫剧是咱们的文化瑰宝,得有人传承下去。”刘友钦说,这些年,虽然上了年纪,但他没有闲下来,而是把更多的精力投入到豫剧的传承和发扬上。

2016年,他在自家院子门口搭起了乡村大舞台,义务为村民们演出。每周六,这里就成了欢乐的海洋。一块红布当背景,一盏明灯来照明,简单的布置也不影响大家的热情,每次都能吸引百余名村民前来。他给这个活动取名“龙跃梨园”,盼着豫剧能在这儿蓬勃发展。

几年前,刘友钦搬进了龙跃小区,他就到周王城广场等公共场合演出,他的板胡拉得是一绝,那弦音就像有魔力,扣人心弦。常有老人从孟津、偃师等地赶来听他拉板胡,还有外地的人慕名来学,他都乐呵呵地答应。



2 板胡声声 奏响健康之歌

“拉板胡,不仅是我的爱好,更是我的健康秘诀。”刘友钦说,每天上午9点,他都会准时拿起板胡,开始一个半小时的演奏。从《打虎上山》的激昂到《地道战》的振奋,再到《山东小调》的轻快,每一首曲子都承载着他对于豫剧的热爱和对健康的追求。

在刘友钦看来,拉板胡需要全身心地投入,手指在琴弦上跳跃,心随乐动,这种身心的和谐统一,正是他保持健康的法门。长期的练习,不仅让他手指十分灵活,更让他的心态变得乐观平和。

“十指连心,拉板胡对心脏好,对健康更有益。”刘友钦说,每当他拉起板胡,那悠扬的旋律总能让他忘却烦恼,沉浸在豫剧的世界里,享受那份来自内心的宁静与喜悦。

3 健康生活 豫剧与板胡同行

除了拉板胡,刘友钦还注重保持健康的生活方式。他每天按时作息,饮食规律,适量运动,这些习惯都为他保持健康的身体打下了坚实的基础。

“很多人觉得我只有四十多岁,那是因为我每天服用豫剧这颗‘不老丹’。”刘友钦说,他希望通过自己的努力,让更多的人认识到豫剧和板胡不仅是一种艺术形式,更是一种促进身心健康的方式。

未来,刘友钦希望能够举办更多的公益演出,让更多的老年人喜欢上豫剧,喜欢上板胡。他相信,在豫剧与板胡的陪伴下,每个人都能找到属于自己的健康之道,享受幸福的生活。

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。

■ 实情道来

每次运动 达到30分钟才有效吗

□洛健融媒记者 张人杰

“每天5分钟,就能强身健体!”
“运动少于30分钟,等于白练!”
“运动仅需22分钟,就能抵消久坐带来的伤害!”
……

运动时间,有长有短,成年人到底运动多久,才能达到健身的效果呢?

健身不以时长论效果

“单纯以时长来评价健身效果并不科学。”资深健身教练高冠说,比如散步,运动强度低,对于健康的成年人来说,通常达不到锻炼效果,如果你改为健步走,就变成了中等强度的有氧运动。同样的30分钟,但效果不一样。

高冠进一步解释,健身的效果需要综合考虑运动的频率、强度、方式、时间、总量、营养摄入、个体差异等诸多因素,拿别人的

时长“硬套”自己并不合适。

那么,运动时长真的不重要吗?

“运动当然还是要考虑时长的,以老年人为例,建议每周至少运动5天,累计进行150分钟以上的有氧运动。”资深健身教练张博说,最好搭配三次抗阻锻炼(两次力量锻炼、一次核心锻炼),这样不仅可以提高心肺功能,还能改善老年人的肌肉力量,增强骨骼稳定性,提升平衡能力。

健身前需明确目标

“我想减重!要做哪些运动?”“我想增肌,要做哪些运动?”“我就想健康,增强心肺功能,要做哪些运动?”相信这些都是大家开始运动前常有的疑问。

“这些疑问其实自带目标。”张博说,为了增强体质,健身者需要全方面提升,专注于运动表现;而为了健康,则可能是为了减重,控制血压、血糖,改

善体态等,更多会专注于长期可坚持的运动。

高冠表示,对于老年朋友而言,不要再追求运动表现,更应注重运动的安全。有氧运动要低起点、慢进阶、少变化,以心肺负担相对较小,呼吸顺畅,不急促的运动为主;抗阻运动则应轻重量、低难度、重保护,像一些变化多、复合式的动作尽量避免。

这些运动练什么

“现在,经常能看到一些我们不了解的运动方式。我们该如何选择呢?”68岁的市民武先生问。

记者结合健身教练、爱好者的讲解,将部分流行的锻炼类型及其作用介绍出来,供您参考。

● 广场舞

团体性有氧运动,有助于改善心理健康,提高心肺功能。

● 形体操

团体性有氧运动,有

助于改善体态,增强身体协调性。

● 高强度间歇性锻炼

有助于减重增肌,增强心肺功能,改善代谢,促进血液循环。

● 抗阻锻炼

锻炼肌肉,改善新陈代谢,促进骨骼健康。

● 瑜伽和普拉提

增加身体柔韧性和力量,缓解精神压力,调节呼吸,促进身体协调性和稳定性。