

乐活达人

老年轮滑队,上演速度与激情

交警提醒,虽然轮滑有趣,但为了您和他人的安全,不要穿着轮滑鞋上路

□记者 杨柳 实习生 王敬一文/图

如果您认为轮滑是属于年轻人的运动,那您就错了。上周,在洛阳新区体育中心广场上,一群爷爷奶奶辈轮滑爱好者以矫健的身姿秀出各种轮滑技巧,吸引路人驻足围观、喝彩。

1 买菜、办事,他都滑着轮滑去

这支老年轮滑队有30余名队员,平均年龄超过60岁,年龄最大的队员已76岁,可只要穿上轮滑鞋,他们展现的速度与激情一点也不逊于年轻人。

59岁的杨勇是这支老年轮滑队的核心人物,他是队长,也是教练。5年前,杨勇在广场上遛弯,看到一群年轻人正在练轮滑,“那群孩子穿着轮滑鞋‘飞’来‘飞’去,既好玩又刺激,我看得心里直痒痒,我为什么不能学呢?不管行不行,试试再说”。第二天,他就去买了轮滑鞋、护腕、护膝等装备,练起轮滑。

杨勇爱好广泛,喜欢尝试各种运动,年轻时,喜欢爬山、踢球、跑步、骑自行车的他,有不错的运动基础。他虽然从零开始学轮滑,但很快就掌握了技巧,还自学了不少花样。轮滑玩了5年,现在杨勇连出门买菜、办事都要滑着轮滑去。他说:“有时我去县里看亲戚也滑着轮滑去,单程近30公里,我只需要滑一个多小时。”



杨勇(右二)和他的队员们正在练习轮滑

2 轮滑是勇敢者的游戏,年龄不是问题

5年来,杨勇几乎每天都要练几个小时轮滑,每次他在广场上或公园里练轮滑,都会引来围观者。不少人就是这样看着看着,开始跟着杨勇一起练轮滑。练轮滑的人越来越多,渐渐组成了一支队伍,杨勇就成了队长。

学轮滑安全第一,特别是老年人。刚开始练习时,杨勇让大家穿着轮滑鞋练习原地踏步,过了这一关再练习慢慢向前迈步,完全熟练后才尝试滑行。为了保证安全,杨勇还负责为大家团购了护膝、护腕、防摔裤、头盔等护具,并在每次训练前提醒大家做好防护工作。

有人认为老年人玩不了轮滑,对此,68岁的队员吕明昭这样说:“轮滑是勇敢者的游戏,年龄不是问题,胆量才是最重要的。如果没有胆量尝试,年轻人也玩不好轮滑,老年人只要大胆、认真地学习,玩好轮滑没问题。”

正是因为这种敢于尝试、永不服输的性格,吕明昭成了老年轮滑队里的高手,不仅玩出快乐,而且玩出健康,他的身体协调性越来越好,腿也越来越有力量。

3 轮滑虽可健身,但老年人要慎重

轮滑作为一项体育运动,能锻炼人的心肺功能,增强人体的协调性和灵敏性,对肌肉、关节都有较好的锻炼作用,但老年人玩轮滑,还需格外小心谨慎,安全意识必不可少。

河南科技大学第二附属医院骨科二病区主任徐永申表示,通常情况下不鼓励老年人将轮滑作为健身方式,因为人上了年纪,身体协调性下降,容易摔倒,而且老年人骨质比较疏松,一旦摔倒比年轻人更容易骨

折。徐永申告诉记者:“锻炼身体的方式有很多种,老年人最好选择散步、游泳等较温和的锻炼方式,要根据自身情况量力而行。”

此外,洛阳市公安局交警支队相关工作人员也表示,虽然轮滑有趣,但《道路交通安全法实施条例》第七十四条明确规定:行人不得在道路上使用滑板、旱冰鞋等滑行工具。如果有人在道路上滑轮滑,交警有权对其进行警告或者罚款。所以,您可不要穿着轮滑鞋上路。

狗尾巴草也能变成艺术品

第二期插花班9月中旬开班,学习盘花、筒花、瓶花等东方自然风插花技巧



赵双凤(左)在教学员插花

□小凡 文/图

第一期插花班即将结束,应大家要求,咱爸咱妈老友聚乐部准备开办第二期插花班。本期插花班,由赵双凤老师继续传授盘花、筒花、瓶花等东方自然风插花技巧。9月15日下午开课,自即日起开始报名。报名仅收少量成本费,您的插花作品可带走(器皿除外)。

日本花道大师田中昭光说,生四季之花,从花里得到生气,内心更加充实,再也没有比这更幸福的事了。

才上了两次插花课,学员“好雨”就深深迷上了这门艺术。她找出一个瓶子,插上嫩绿的狗尾巴草,再配上鲜黄的小花及翠绿的南天竹叶子,一件造型别致的艺术品就诞生了。学员“良良”说,参加这样的兴趣班,既学了技能,陶冶了情操,又交了朋友,一举多得。70多岁的席怀恩家住伊川,每次来上课要坐两个多小时的车,但他乐此不疲,每次完成插花作品,都要找出不足,然后请老师点评,插花水平不断提高。

■课程简介:盘花、碗花、筒花、瓶花等六大插花方法,水景系或森林系等组合式插花方法

■老师简介:赵双凤,从事花艺行业六年,东方自然风创始人倪志翔的弟子,二级插花技师

■上课时间:9月15日(周六)15时至16时30分(此后每周六下午上课,共4节课)

■课程费用:200元(含花材、结业证书等)

■上课地点:洛龙区宝龙城市广场E座2109,锦·花艺定制工作室(开元大道与厚载门街交叉口南老码头火锅旁)

■报名电话:13503887239

●近日,洛阳农商银行自贸区分行组织党员开展“爱心奉献,情暖家园”——党员志愿者进社区活动,进一步发扬志愿服务精神,积极履行社会责任。(赵冉)

新友谊大酒店
代金券
VOUCHERS
PIANI
¥28.00 RMB

洛阳晚报红袖标团指定饭店
新友谊大酒店
您的宴会管家
电话:0379-6468 6666/6556
地址:洛阳市涧西区西苑路付6号

跟着小棉袄去旅行

下周,“小棉袄”带您畅游南街村

□杨柳

9月14日、15日,“小棉袄”又要带大家去游南街村了。虽然我们组织过很多次南街村旅游,但依然有老友想去那里看一看、转一转。下周,我们连续两天组织老友到南街村旅游,大家可以根据自己的时间选择合适的出行日期。

南街村位于漯河市临颍县,这里为何如此吸引人?因为老友们能在这

儿找寻过去的记忆,重温激情燃烧的岁月。这里的文化园区、工业园区、高新农业园区、村民住宅游览区、文化教育游览区、广场文化展示区、珍奇植物园区和革命传统教育区内容丰富,特别是革命传统教育区浓缩展现了重大历史事件,让人领略伟大祖国波澜壮阔的历史画卷。

报名电话:18037622846
13939928635

报名地址:牡丹广场北涧西区委东隔壁旅游信息咨询中心

活动时间:9月14日、15日,7时在涧西区牡丹城门口集合乘车,7时30分在中国农业银行西工支行楼下集合乘车,当天晚上7时左右返回市区

所需费用:168元(包含门票、交通、午餐、往返交通、导游、保险等费用,无其他自费项目)