



魏丽霞教学员跳舞。



陆兆林教老年人打太极拳。



孟范亮参加比赛获奖。

小手杖舞出大花样

脸色红润,身体硬朗,声音洪亮,聊天时不时会发出爽朗的笑声。孟范亮给人的第一印象是青春未老、活力四射。“我之所以这么快乐,是因为能天天带着老年朋友一起‘玩’。”今年70岁的孟范亮特别擅长健身球和手杖操,每天早晨在沧口公园,都能见到他锻炼的身影。作为李沧区老年体协男子健身球队和手杖操队的队员兼主教练,最近一段时间,他和队友们正在加紧练习健身球,准备参加今年5月份在广东省中山市举行的第四届全国老年人体育大会健身球操交流活动。

孟范亮退休前是一名中学体育老师,在体能和节奏感方面都比较强。“我在中学当体育老师的时候,组建了学校的健身操队,我在这方面比较有经验,学东西比较快,可以把学到的技术动作教给大家。”孟范亮告诉记者,完成一套健身球操时间是4分多钟,通过击打身体各个穴位,可以让中枢神经得到调节,同时能够让手部力量变得更强,玩健身球能够更加集中注意力。

在孟范亮看来,手杖操是近年来兴起的一种运动,作为近年来在老年群体兴起的健身方式,手杖操以中老年人常用的手杖为健身工具,整套动作由举杖、摇杖、翘杖、绕杖、转杖、摆杖等动作组成,不仅可以调动全身各个关节、提高心肺功能,还可以增加手、脚、头部的协调性,非常适合老年人练习。“一套手杖操的时间在3分钟左右,运动量适中,强度不大,音乐节奏感强,打一套下来身体微微出汗,感觉很舒服。我们还会自创手杖操动作,舞动的手杖变幻出各种造型,展现出老年人独特的精神面貌。”孟范亮每周参加5次健身球和手杖操的活动,其他时间他还喜欢跳广场舞,“大家在一起乐呵呵的,一天的时间很快就过去了,活动完了心情特别好,让人越学越愿意学。”孟范亮说。

运动就是为幸福储值

周日早晨,记者在沧口公园随处可见休闲健身的老年人,广场舞、扇子舞、太极拳、太极剑、健身操、八段锦……或伴着悠扬的乐曲翩翩起舞,或气定神闲地打太极拳,或你来我往挥动球拍打羽毛球。众多老年人在运动健身中释放对生活的热爱、对健康的追求,为春日的岛城增添了一道别样风景。

国家二级心理咨询师梁鑫告诉记者,随着人们生活水平的提高,越来越多的老年人意识到,如何才能让自己更健康,适当的体育运动必不可少。健康不仅仅是没有身体疾病,还要有完整的心理、生理状态和社会适应能力。老年人身体健康,可以减轻家庭负担,事关家庭和谐和社会稳定,同时也是国家繁荣昌盛的标志。老年人健康分两部分,一是身体健康,二是心理健康,而老年人参加体育运动对身心健康好处多多。通过适宜的体育运动,可以强身健体,预防疾病,参加群众性体育运动,可以在锻炼身体的同时,结交很多志同道合的朋友,老人们运动之余聊家常,交流交流思想,可以避免孤独,有益于身心健康,而健康才是老年人的幸福之源。

在梁鑫看来,适合老年人的运动有很多,关键是鼓励老年人走出家门,到户外亲近自然,老年人可以经常到公园散步,经常散步的老人注意力以及记忆力都能提升,公园的空气清新,环境舒畅,可以让大脑一些压力得到释放。另外,老年人健身要注意,不要做剧烈的运动,空腹的时候不要锻炼身体,不要穿皮鞋锻炼,在睡眠不足的情况下,最好也不要锻炼身体。

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛
图片由受访者提供

老年健身操加入时尚元素

把老年人喜闻乐见的健身球操,加入桑巴、恰恰这些时尚舞蹈元素,让老年人的健身操舞更加时尚多元,跳起来更加有美感,老年人更喜欢练习,这是魏丽霞的一个大胆想法。家住李沧区的魏丽霞退休前在胜利油田从事老年文体工作,退休后,她和老伴回到青岛,魏丽霞没有让自己闲下来,而是继续投身老年体育运动。她除了在李沧区老年体协负责健身球、健身秧歌、柔力球、健身舞的编排、训练工作外,还在李沧区老年大学担任舞蹈课老师。“很多老年学员经过几年的锻炼,气质有了很大提升,选拔出的队伍参加过全国、全省的比赛,成绩一直名列前茅。”魏丽霞告诉记者,大多数老年人都是从零基础开始学习,慢慢喜欢上了这些健身舞蹈运动,到后来能够上场参加比赛,大家都付出了很多努力,也收获了更多的快乐。“我最忙的时候,八个舞蹈排练同时进行,整天忙得不可开交,每天睁开眼第一件事就是规划一天的出行线路,合理计算时间。编排每一套动作我都要反复琢磨,因为老年人的接受能力不同,需要根据个人的不同情况进行舞蹈编排,让集体演出达到理想效果,让参与的每一位老年人都有所收获。”

67岁的魏丽霞会跳多种舞蹈,拉丁舞、健身舞、秧歌、蒙古舞,她都擅长。魏丽霞说自己学拉丁舞是“被逼”的。“我以前不会舞蹈编排,当时为了参加比赛,我请了位拉丁舞老师为我们编排动作,结果临近比赛的时候,请的这位老师说有事来不了了,这下可把我急坏了,我在家里憋了三天,从网上找视频,自己跟着视频学动作,然后把学会的舞蹈动作加入健身球操里,就这样,我和队员们怀着忐忑的心情参加了比赛,没想到获得了很大成功。以前人们认为健身球只有规定动作,当我们表演完加入拉丁舞元素的健身球操后,现场响起热烈掌声,大家没有想到健身球还可以这样跳,当时的情景我至今难忘,值得我一生回忆。”魏丽霞激动地说。

储值幸福 大爷大妈动起来

太极拳、健身操、广场舞、健身球、手杖操……

每天打四个小时太极拳

每天早晨,陆兆林除了自己打太极拳,还要到李沧区各个太极拳站点做指导。他打了30多年的太极拳,连续10多年参加太极拳各级比赛,获得的奖牌自己都数不清。目前,陆兆林担任李沧区老年体协太极拳剑委员会主任,还负责湘潭街道健身辅导总站的工作,“总站下设7个分站,我经常给分站开展太极拳培训,组织交流比赛。”此外,陆兆林还培养了一支太极拳骨干队伍,这让陆兆林很有成就感。“老年人现在生活好了,大家都很喜欢运动健身。”几乎每天,陆兆林都要去各站点指导学员们打太极拳。“我是每天早晚都练太极拳,每天练拳至少4个小时,这已经成为我生活的一部分。”陆兆林说。

陆兆林最擅长打太极拳、太极剑和太极棍,他说打太极拳讲求舍而待发,练长拳讲求大开大合,两者有很大的不同,“我们国家的武术宝库内容非常丰富,太极拳是非常适合老年人的一项体育运动,就拿我自己来说,通过练习太极拳,我保持了比较好的精神状态,受益良多。虽然我已经72岁,但我爬山、自驾旅游都能像年轻人一样。我现在每天至少要练12套太极拳,早晚各6套拳。另外,通过教其他人练太极拳,我结交了很多朋友,大家一起互相交流,心情非常愉快,心情不好的时候打一套拳,慢慢静下心来,听着音乐,跟着节奏,可以很好地舒缓情绪。”

陆兆林告诉记者,太极拳博大精深,有人学得快,有人学得慢,因人而异,只要有规范的老师进行指点,可以少走弯路。一般来说,老年人3个月就可以学会一套拳。“虽然太极拳学得快,但要想打好不是件容易事。”陆兆林建议中老年人都能走出家门,多参与户外运动,多参加社区的体育活动,“老年人健身已经成为一种时尚,太极拳非常适合中老年人,因为太极拳比较柔和、节奏比较舒缓,可以修身养性,可以调节心情。”陆兆林说。



扫码倾听
本版有声新闻



扫码加入
早报银龄俱乐部



青島早报 联合主办
市老年大学 主办