浙江老年报 浙里养

亚运会的脚步越来越近,运动的氛围充斥着杭城的大街小巷,老年朋友也参与其中。对于他们来说,运动不仅可以活动筋骨,还能增强身体的抗病能力,有助于保持积极状态。浙里养俱乐部会员通过多种形式,分享身边的运动身影,展现老年人活力满满的精神面貌。

走出健康人生

日前,单位组织体检,结果令自己较为满意。医生看了我的体检结果,交谈中得知我有每天快走40分钟的习惯,他颇赞同我的做法,说:“你这健康完全与走有关。”

要说走,算起来至今已有四十多年时间了。那时才二十六七岁,对养生也没什么研究,只信奉“生命在于运动”的简单道理。每天早起,行前舒展肢体,喝一杯开水,就踏上征途。我的行径线路在郊外,那里可避开车水马龙的喧哗,空气新鲜,每一丝呼吸,都会感到清新与惬意;每一举足,都会觉出轻松与愉快。而且,快速行走可以顾盼周围的变化,可以欣赏春夏秋冬里大自然的不同景观,心情始终处于恬淡怡静之中。

其实,坚持不停地快走,不仅仅是健身运动,也是一种意志和毅力的磨练,实践使我深深认识到快走与快学有着紧密联系。快走,走出健康体魄,走出一个好心态,同时,也促使自己不停地读书学习。在步行中,精力充沛,思维会变得更加活跃、敏捷,有时再忙,写材料熬夜,也能轻松应对。自己的兴趣爱好,在不懈努力中,收获不小。

随着年龄增加,退休以后,从自己的健行中感悟有关走的道理。清代养生家曹庭栋说:“步主筋,筋舒而四肢健。”著名心血管专家洪昭光教授说:“最好的运动是步行。”中医认为,人的双脚分布六大经脉,连着肝、脾、肾、胃等内脏,坚持长途步行,全身关节筋骨可得到适度运动,对腹部消化器官能起到一种类似按摩的作用。加之轻松的情绪,愉悦的心境,可使人气血流通,经络通达,的确是“利关节而养筋骨,畅神志而益五脏”。

有志于健身的朋友,千里之行始于足下,让我们一起甩开有力的双臂,迈出坚实的脚步,坚持每一天,走出健康的人生。

董柏云

广场舞夕阳红

老年市民健步走 胡江丰

太极拳的魅力 李子光

老年活力来自体,
锻炼精神不可少。
满心望向九十年,
健康紧随六十后。高法根

百脉舒和
缪贞谊

我和太极拳

二十多年前,我退休不久,一个秋天的早上,在漾山江边踱步,看到一棵大树下,有一男二女三位长者正在耍弄太极拳。

1963年,我在宁波师专学习期间也学过太极拳,后因工作关系和家庭经济生活的压力,没有坚持下去,还得了一身疾病。今天相遇不谋而合,我要求加入他们的行列。

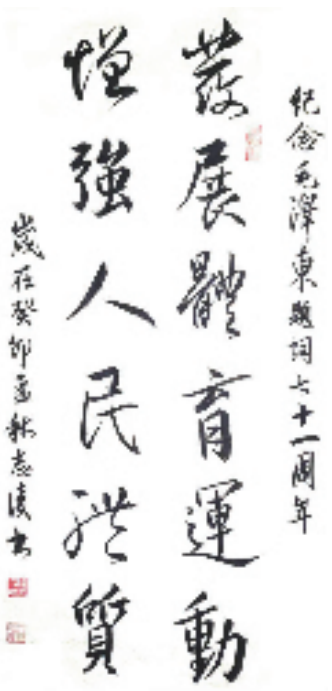
一天又一天,一年又一年,风雨天便在家中走廊,每天准时和他们一起练习。在我们四个人中,有一个姓陈的长者,他打拳时的举动吸引了我的目光。陈师傅那时已年将八十,身体硬朗,神态自然,动作舒展,动中有静,刚柔并济,圆活连贯,收放自如,每天向他学习,总是精神爽朗,心情愉悦。

功夫不负有心人。十年如一日,由于坚持耍太极拳,我的胃病好多了,医生说我原来的肺结核,已经被钙化为一个小点,无大碍了。

改革开放,乡村振兴,村里有了文化广场。村委会号召群众参与健身活动,耍太极拳的队伍壮大了。主教练鲁老师虽已七十有余,但身体健康,经验丰富,她向大家强调:“要练太极拳非一时一日之功,需要坚持不懈的长期努力,方能达到目的。另外,每个参与者必须逐步做到:立身中正,舒神定心,以意导动,气沉丹田,动作和缓,速度均匀,内(神)外(形)相合,上下相随,连贯圆活,呼息自然。”

时光流逝,我现已八十有五,但身体健康,每天行动自如,每年体检无“三高”,无重大疾病。太极拳一直是我最爱的养生项目,至今仍然牢记鲁师傅的十点要求,耍弄太极拳的习惯仍然不变。太极拳既是我身心兼修的文化活动,更是我贴近生活的最佳养生。

邹金森



发展体育运动,
增强人民体质 陆志凌