

# 举铁 引体向上 平板支撑…… 杭州七旬健身老人“硬核”锻炼日常



鲍大伯在做引体向上。韩承乙 摄

本报讯(韩承乙)5月12日9时,杭州万安桥南侧的健身路径上,一群平均年龄70岁左右的大伯已练得火热。引体向上、举杠铃、跪姿前推训练、拉弹力绳……各种项目轮番进行,器材碰撞声与老人们的谈笑声交织在一起。

71岁的鲍大伯站在单杠下,衣服已经湿透,一口气做了十几个引体向上,还能转上好几圈。他跳下来,撩起衣服露

出六块腹肌,“以前我80多公斤,肚子很大,现在60公斤,什么活干起来都不吃力。”鲍大伯64岁开始在这健身,七年下来像换了个人。旁边几位大伯说,这里就数他练得最好。

不远处,71岁的徐大伯正用弹力绳练背,动作稳当。他说,自己原先身体状态不太好,蹲下站起来都费劲,这几年坚持锻炼,身体明显好转,精神状态也好了,药也吃得少了。“家里洗衣做饭都是我,自己锻炼好了,也能更好照顾家里。”这话说得实在,周围正在锻炼的人都点头肯定。

张大伯在这里健身快20年,体型一直保持得不错,没有大肚子,看上去利落清爽。他说自己没什么秘诀,就是每天来动一动,“杠铃都能举,在家干活还会累吗?”在他看来,健身不是为了跟谁比,而是让

自己活得轻快些,不显油腻。

这片健身区域紧邻东河,有20多件健身器材。常来锻炼的有20多位,大多70岁上下,每天上午来,下雨天就歇。有的来了十几年,短的也有几个月。

这群爱好健身的大伯练法并非蛮干。他们讲究循序渐进,有人年轻时当过举重运动员,便帮着大家调整姿势、安排负重。谁发力不对,耸肩了,都会有人提醒。几年下来,不少人从推举10公斤进步到50公斤,变化显而易见。

在这里,健身既是锻炼,也是聚会。老人们互相支持,谁有进步大家都高兴。锻炼完出一身汗,聊几句家常,再各自回家。日复一日,身体好了,日子也就更踏实了。



扫码看视频

## 一根绳子牵起康复路 平湖孝子陪脑梗父亲跑出“奇迹”

本报讯(记者 张文利)傍晚,平湖市广陈镇街头,一根普通的细绳,一端系着年轻领跑的儿子,一端牵着头发花白的父亲。这段被路人拍下的短视频,近日感动全网。

视频中的年轻人叫朱绍红。去年正月,他的父亲朱道全突发脑梗,出院仅三四天便病情急剧恶化:失语、瘫痪、大小便失禁。医生诊断:脑神经严重受损,余生大概率卧床。康复医院费用高昂,38岁的朱绍红背着房贷,还要抚养两个女儿,无力承担。“小时候他一把屎一把尿把我带大,现在轮到我了。”于是,他咬牙决定——自己来。

从此,朱绍红开启白天上班、晚上陪护的连轴转。父亲

完全失能,最多一天要换20多次尿不湿。为了兼顾生计,他带父亲一起上班,在工位旁放一把躺椅。

“起初满心忐忑,生怕被老板骂、被同事嫌。”朱绍红回忆,实际上,他担心的事并没有发生,同事们偶尔还会搭把手。这份无声的包容,帮助他撑过最难的时光。

康复没有捷径。朱绍红自学脑梗复健知识,头三个月每天给父亲捏腿、揉背、弯胳膊。父亲站不起来,他就抱住父亲的腰在客厅一点点挪动;每晚抱着和自己一样重的父亲做跳跃运动,一抱就是两个多月。他瘦了十几斤,父亲却终于迈开了步子。

今年过完年,父亲腿脚有

力了。“坐着不动,大脑供血不足,恢复更慢。”朱绍红找来一根绳子,一头绑在自己身上,一头系着父亲,开始跑步。从最初的几百米到如今严格执行“跑二休一”,这位曾被断定要卧床终老的73岁老人,每晚能跑五六公里。

如今,父亲生活已基本自理,能自己吃饭、穿衣、洗碗,部分药物已停用。妻子精心搭配饮食,读初二的女儿周末主动做饭、陪爷爷聊天。朱绍红说:“只要他能跑、能走、能笑,自己能照顾自己,就是最大的幸福。”

一根绳子,两个背影。朱绍红用最“笨”的办法和日复一日的坚持,把“不可能”变成了“一定能”。

## 湖州市 与嗒嗒球共舞

本报讯(通讯员 林厚和)近日,湖州市长兴县龙山中学体育馆里,一场别开生面的老年人嗒嗒球交流活动在这里举行。从2018年起,湖州市老体协开始系统组织嗒嗒球活动,经过多年发展,已经形成了市、县、乡三级联赛体系。

湖州市老体协主席施荣耀表示,协会还会继续推广嗒嗒球等适合老年人的运动。

## 景宁县 法治护航暖桑榆

本报讯(通讯员 蓝天晴)5月15日,丽水市景宁县卫生健康系统退休干部活动小组成员齐聚银耀畲乡志愿服务总站,共同参加法律知识专题讲座暨银耀畲乡健康志愿服务队工作会议。

活动邀请景宁县人民检察院红星检察室主任、一级检察官张慧艳主讲。她围绕财产继承、赡养纠纷、消费维权等老年人高频法律问题,结合具体法条逐一剖析,深入浅出地讲解立法初衷与实践应用,帮助在场退休干部深化法律认知。

## 天台县 情暖桑榆 乐享游园

本报讯(通讯员 奚增鹏)近日,天台县石梁镇民生服务综合体联合县民政局、县民生服务综合体及社工志愿者,深入慈圣村开展“情暖桑榆,乐享游园”流动服务活动,将便民服务与趣味游园送到偏远乡村老年人身边,吸引百余名老人前来“赶集”。

活动创新设置“集章兑礼”模式,老人们手持游园卡,穿梭在游戏摊位间。此次流动服务,是优质资源下沉到偏远乡村的一次生动实践。