

桑榆晚晴

驰骋在篮球场上的老人们

红枫广场有一支老年“篮球队”，年龄最大的队员74岁

打篮球是一项非常消耗体力的运动，很多人认为这是属于年轻人的体育项目。然而，在市区红枫广场的篮球运动场上，几乎每天都能见到十多位老人打篮球的身影。他们中年龄最大的已经74岁，最小的也50多岁了。对他们来说，打篮球在生活中占据着不可或缺的位置。10月19日，记者来到红枫广场篮球场采访时，被他们快乐、积极的心态所感染。

□文/图 本报记者 张玲玲



老人们几乎每天都到红枫广场的篮球场打球。

打篮球以强身健体

10月19日上午8点半，空气里渗透着几分秋的凉意。在红枫广场篮球场西边的篮球架下，十多位老人尽情地运球、投篮、捡球，他们或穿着T恤，或穿着短袖，还有光着背的，尽管如此，个个额头上都冒出了细小的汗珠。

在人群中，一位身材瘦削、头发花白的老人格外引人注目。他双手交叉运球，然后轻松地带球跑，到篮下轻轻一跳，右手轻轻一勾，篮球就听话地飞进了篮筐。利落的动作，让人很难想象眼前的老人已经74岁了。老人叫李永兴，已经坚持打球两年多

了。“我身体好得很，吃得香、睡得稳。”李永兴说，他把自己的好身体归功于篮球，“我现在的身体状况比上班时都好。”

据李永兴介绍，他有着20多年的部队生涯，在部队期间经常打篮球。工作后，由于事务繁忙，基本没有时间打球了。两年后，在儿子的建议下，他又重新开始打篮球。“当时在这个篮球场打球的老年人也就三四个，来的次数多了，大家慢慢地就熟悉了。”李永兴说，如今，已经有近20位老人坚持来打球。“我们开玩笑地称为‘篮球队’，其实篮球队只是说人数多，我们从来不

约时间，谁有空闲了就来打，也从不打比赛，毕竟年龄大了。我们就是通过打球锻炼身体，放松身心。”

“我患有肩周炎，以前胳膊都举不起来，通过打球，现在活动自如，一点也不疼了。”一位老人说。

“散步路过这儿，看到有人打篮球，就停下来观看，他们热心地招呼我上前打球，投了几下，觉得身体很轻松，就买来篮球，没事了也来打球，想不到这一打就上瘾了，每天都想来。哪天不打球，就觉得缺点什么。”另一位老人说。

“家庭组合”两年打烂6个篮球

们还要再来打会儿。

“一开始我不打球，只是带着孩子在旁边看，后来在老伴的鼓励下，我试着投了几下，感觉可得劲，也开始打起来。”腾女士说，刚开始打球时胳膊、腿、腰都是酸的，但坚持一段时间后，她的身体变得轻松多了，身体也好起来，“以前颈椎有点不得劲，现在也好了。”

从打篮球至今两年的时间里，夫妇俩已经打烂了6个篮球了。腾女士告诉记者：“打篮球锻炼身体了，买球花钱也值！”

腾女士说，现在打篮球已经成了他们生活中不可缺少的一部分。“前段时间连续下雨，我们就等雨停了，从家里带着扫把和拖把，把球场上的积水打扫干净，打一会儿篮球。”

篮球场上欢乐多

记者采访得知，在篮球队里，还有几位住得远的老人，每天骑自行车半个多小时来打篮球。“来这儿打球开心啊，每天大家在一起打球边聊天，家庭、生活、社会热点等随意聊，既锻炼了身体，又愉悦了心情，跑得远些也值当。”家住郾城区行政服务大厅附近的刘茂田老人说。

“来这儿就跟来俱乐部一样，大家谈天说地，开玩笑、说笑话，经常让人笑得肚子疼。”腾女士说。

通过打篮球，老人们彼此熟识起来，成了无话不谈的朋友，一些热心的老人们还主动为大家服务。为了方便大家打完球洗手，张喜安老人可算是动了一番脑筋。他将一个白色水壶靠近底部的地方钻一个小洞，装上



张喜安老人发明的“流动洗手台”。

养生保健

每天“六转”身体好



一些保健小动作做起来很简单，若能长期坚持有延年益寿的功效。尤其是老人，不妨尝试下这套“每日六转操”。

转腰：适当进行腰骶部活动，可促进胃肠蠕动与消化液分泌，治疗便秘。站在地上，两腿分开，双手叉腰，腰向前弯，先按顺时针方向转动10圈，再按逆时针方向转动10圈。

转头：先抬头尽量后仰，然后慢慢低头，下额尽量贴近胸前，使颈背肌肉拉紧和放松。缓慢做头部的圆周运动，并向左右两侧倾斜10~15次。再将腰背靠在椅背上，两手在颈后抱拢片刻。

转膝：双脚并拢站立，微微下蹲，双手按住膝盖，先按顺时针转30圈，再按逆时针转30圈，做两次。

转踝：盘坐床上，一只手握住脚踝，一只手握住脚掌，缓慢转动；或坐椅子上，脚尖着地，以脚腕为轴转动；每次左右各转100下，早晚各一次。

转肩：即借助上肢运动，转动肩关节。运动时将上肢向前、后、内、外各摆动10~20次，以带动肩关节的运动。每天坚持摆动3~4次，摆动范围由小到大，运动量可根据身体条件相应调整。

转腕：先将右臂伸直上举，手腕放松，五指呈自然状态，朝右外侧带动手腕。注意不要用力，轻轻摇、转，环旋30~50次；再换左手，环旋相同次数。

据《快乐老人报》

养花种草 利于老年女性健康



韩国一项研究表明，栽种花草可显著改善老年人生理和心理状况。研究人员让首尔一家老年人活动中心的24名70岁以上女性参加15期，每周大约50分钟的园艺活动，包括施肥、除草、浇水、插花等，以另外一家老年人活动中心的26名70岁以上在这一期间不参加任何园艺活动的女性为对照者。

研究人员发现，参加园艺活动的老人整体肌肉力量、耐力、手的灵活性、认知能力有明显改善，同时腰围缩小，而对照组老人这些方面的指标退步。

研究人员近日在美国园艺学会期刊《园艺技术》上发表论文，认为园艺对老年女性健康的影响有待更大规模研究，更长期的园艺活动或许可以更好地改善老年女性的健康状况。

据新华社