

下腰、压腿、引体向上、双脚倒挂……

# 老人爱锻炼 高难度动作吸睛

1月1日上午，在市区交通路沙河大桥桥北河堤处，一位老人正在健身器材处锻炼，只见他一会儿练习压腿的动作，把腿搭在健身器材上，伸长手臂，舒展身体向一侧弯腰；一会儿又在天梯健身器材上练习引体向上，并将身体左右扭转。他身体的柔韧性引来周围人们的惊叹。记者询问得知，老人名叫张恒超，今年已经67岁了。



□文/图 本报记者 王培杨旭

## 根据身体状况自创健身动作

“您学过瑜伽吗？您做的这些动作是不是瑜伽动作？”有市民看到张恒超老人做的一些高难度动作很像瑜伽，就好奇地问他。张恒超笑了起来，说：“我很喜欢瑜伽这种运动，但是没有专门学过，这些都是我自创的动作，是针对自己的身体状况琢磨出来

的。”

记者采访得知，张恒超一直热爱运动，上班的时候经常走路去单位，业余时间约上几位好朋友打乒乓球、羽毛球等，冬季还会进行冬泳锻炼。当他在电视上第一次接触到瑜伽时，就喜欢上了这种运动，曾经跑到市区人民路一家健身

房，想要报名学习瑜伽，但看到在那里练习的都是年轻女孩子，张恒超打了退堂鼓。虽然不能跟着教练在健身房练习，但他对瑜伽热情不减，不管是在电视上看到有关瑜伽的节目，或是在河堤边看到有人练习瑜伽，他都认真观察、细细揣摩学习。

## 身体健康得益于常年锻炼

一年多前，退休在家的张恒超感觉身体出了一些问题。“我的身体一直挺好，就是上班的时候长期坐着工作，颈椎、腰椎都出了点问题，感觉身体发僵。退休后可能活动量小了，加上人老了肠胃功能减退，总是不知道饿，吃饭不消化。”张恒超告诉记者，针对自己的身体状况，他决定加大运动量。

从那时起，每天早上吃过

饭，张恒超就出门锻炼。家住市区交通路的他常常到附近河堤处，利用健身器材进行锻炼。下腰、压腿、引体向上、双脚倒挂、上杠下杠……一些看起来高难度的动作，他做起来毫不费力。看到他轻松做了一个两手一上一下在背后相扣的动作，在这里锻炼的人都想尝试着做一下，但是没有一个人能做到。

“现在很多人因为长期坐

着，锻炼得少，身体发僵，有些动作做不了。”张恒超对记者说，“通过一年多的锻炼，我现在颈椎、腰椎的不适症状都减轻了，身体特别轻松，而且消化功能也好了很多，每天锻炼完就感觉饿，回去还要加餐。”

张恒超认为他现在身体健康，得益于常年锻炼。同时他也提醒大家，老年人锻炼要量力而行，贵在坚持。

## 家庭医生

### 风雪天 老人起床注意三个“一分钟”

2018年第一场雪降临，寒冷的三九天露出了它本来的面目。

“三九四九冰上走”说的

就是这个“冷”字。寒冷除了让人缩手缩脚、瑟瑟发抖、早晨起不了床以外，更是“脑血管意外”的催化剂。寒冷的空气可导致血管收缩痉挛、血流速度减慢、血液黏稠度增加，容易诱发血栓形成。此外血压增高，脆性高的血管收缩过度，容易破裂出血。所以寒冬季节，一定要关注身边的老年人，一旦出现一侧肢体麻木、口角歪斜、口齿不清、甚至昏迷时，要及时到医院就诊。

专家指出，脑溢血的发生有一定的昼夜规律，一天中5:00至10:00和17:00至22:

00是脑溢血的发生高峰期。高血压患者不仅要积极控制血压，更要保证充足的睡眠，避免过度劳累、精神紧张、暴怒生气和不规律服用降压药等。

老人凌晨起床或夜间起夜要做到三个“一分钟”：醒了睁眼平卧一分钟，穿上外衣，等身体适应环境温度后再坐到床边，然后双脚下垂坐一分钟，在床边扶持站立一分钟，然后再缓慢行动；不要突然站起，站立后如有头晕的症状，应继续卧床休息。

晚综



## “老爸老妈俱乐部” 全年活动计划出炉

□本报记者 刘彩霞

自老爸老妈俱乐部成立以来，综合集纳老年读者资源，2017年12月举行了首次“以字会友”书法交友活动，受到不少老年朋友的关注和支持。

老爸老妈俱乐部是漯河日报社专门为老年人打造的以培养发展业余爱好、增加老年人之间的互动交流、展示个人风采、实现个人价值的平台。我们将利用资源，邀请各行业专家前来教学、授课，定期举办各类以老年人为参与主体的养生讲座、书画展会、诗歌会等，俱乐部还将设置歌舞、书画、美食、棋艺等各类社团，定期组织相关娱乐活动，丰富老年人的文化生活。

“每位老人在报名中，除了填写基本信息，还需要根据自身兴趣爱好，从歌舞、旅游、绘画、剪纸等近30个社团中勾选自己的意向社团，后期工作人员将根据此意向调查，通知会员们参加相关活动。”俱乐部工作人员表示，如果老年人有特别感兴趣的社团，也可以及时告知，俱乐部会为他们量身定制专属活动。

“考虑到现在是智能手机时代，不少老年人也开始玩微信、抢红包，我们会根据老年人的实际需求，开展一两期或多期微信小课堂，教老年朋友们简单的聊天、发红包等功能。”工作人员李女士说，“现在年轻人都在扫码骑共享单车、商店购物结账扫码支付等，我们在征集老人们的意愿后，决定酌情开展这个微信课堂。此外，我们还会定期邀请中医专家开展养生讲座，邀请各医院不同科室专家来进行健康知识普及等讲座。”

除了定期开展不受天气、场地限制的绘画、书法篆刻、棋赛、歌唱、手工制作等室内活动，俱乐部工作人员还将根据季节、节气等特点筹划户外活动，如参观企业、旅游、摄影、联谊会、社会公益活动等，全年会员可参加不少于12次户外活动。同时，成为俱乐部会员的老人可以在《老爸老妈》专刊登报“亮相”，让一些喜爱文艺的老人来展示书法、写作、舞蹈等才艺。

由于现阶段会员还在招募中，每月的具体活动我们会根据会员兴趣分布情况做参考依据进行个别调整。无论你是以个人还是团体的形式，现在都可以报名，也欢迎您提出自己的意见和建议。如果您在某方面有“绝活儿”，可以自荐“露一手”，教授给老人们。

新的一年已经到来，真诚欢迎老年朋友们加入“老爸老妈俱乐部”，同众多老年朋友一起交流、活动，感受快乐的老年生活。俱乐部工作人员将竭诚为您服务。扫描“老爸老妈俱乐部”微信公众号二维码，可关注了解更多报名信息 and 活动资讯。



咨询电话：3170858、15039571679

报名地址：嵩山东支路新闻大厦一楼大厅西侧老爸老妈俱乐部接待处



## 大参林参茸滋补节盛大开幕

活动前三天，进店免费送贴膏1包。1月6日~17日，进店购物满68元送银鸽纸1提或阿胶枣3袋，满128元送2kg洗衣液或精选贡菊1袋，满398元送枸杞子1罐或棉被1条。西洋参中小片0.8元/克，散装三七0.8元/克，三七粉60袋装2件5折，西洋参80克2件5折，福牌阿胶、阿胶补血口服液均2件5折，复方阿胶浆第二件5折，绿盾防雾霾口罩系列2件7.5折，西恩上臂式电子血压计199元/台。

大参林3000多家门店总有一家在您身边！