

跳广场舞、练太极拳、打门球

老人喜爱健身 乐享幸福生活

爱心呼叫器 送到居民家

5月2日上午,2019年“全民健身月”暨第二届漯河市老年人文体优秀节目大赛在市体育场举行,来自我市社会各界的13支优秀队伍用优美的舞姿展现了她们积极向上的精神风貌,喜迎新中国70华诞。

漯河市老年体协主任王兆华告诉记者,全市各个健身场地,都活跃着老年人的身影,他们是全民健身的主力军。老人们在健身的同时,带动不少市民加入到全民健身的队伍中,他们用积极向上的生活态度,展示着我市老年人的生活方式。



丁翠花和伙伴们在沙澧公园练习太极拳。

□文/图 本报记者 杨光
实习生 李潘

1 六旬老人爱跳广场舞

66岁的施顺芳2007年退休后开始接触广场舞,每天晚上7点,施顺芳会出现在郾城区钟楼广场,有200多名广场舞爱好者跟她跳舞。

“退休后闲了下来,就想通过跳舞锻炼身体。”施顺芳说,年轻时就比较喜欢跳舞,退休后跟着别人学扭秧歌、广场舞,后来被选入市老干部活动中心老年人舞蹈队,不仅学到了很

多知识,还担任了舞蹈队队长,经常代表漯河参加比赛。

为了跳舞,施顺芳牺牲了不少个人时间。2013年她丈夫患肺癌,但当时正在编排一个大型舞蹈节目,为了不耽误时间,施顺芳骑着三轮把丈夫带到训练场,一边照顾一边排练,这个场面让不少人感动地流下眼泪。丈夫因病去世后,她将全部精力投入到

了舞蹈中。

“跳舞可以缓解压力,但现在更多的是责任,每天睡觉脑子里都在想如何编排舞蹈。有时候在排练中很容易扭伤、摔伤,但为了参加比赛,吃止痛药也要坚持上。”施顺芳告诉记者,舞蹈队中每个人平时都有很忙,但为了爱好,大家都愿意牺牲个人的时间。

2 通过运动提升精气神

在黄河广场,每晚都有三组跳舞健身的人群,申延军是其中一组的领队。

50岁的申延军没有舞蹈基础,从2015年接触秧歌后一直坚持至今,已经成为我市全民健身阵营中的骨干。

“当时经常在黄河广场散步,听到广场舞的节奏感特别强,就有跳起来的冲动,但感觉被别人围观很害羞,不过最后还是下决心加入了。”申延军

说,广场舞动作相对简单,容易上手,练习两年后感觉难度太低,又学习了扭秧歌。秧歌给人的感觉是动作比较俏,给舞者一种自信,健身效果也更好一些,比较适合年轻的市民学习。

通过几年坚持,申延军变精神了,身材也比过去更苗条,很多人都夸她越来越年轻漂亮。“健身可以保持健康,跳舞就是要敢于走到前台表现

自己,还能塑造个人气质,希望大家尽早开始。”申延军说,很多朋友看到她身体的变化,都加入进来,这就是运动的魅力。

在健身运动中,申延军发现不少人半途而废,最终没有达到预期的效果,她认为要想学好舞蹈必须要喜欢,并坚持下去。跳舞还需要一定的悟性,有天赋的爱好者上手会快一点,动作也会更协调。

3 练习太极拳20多年

75岁的丁翠花,眼不花耳不聋,还能骑电动自行车,对于健身的心得,她直言都是练习太极拳20多年带来的好处。

“我50岁开始健身,学过跳舞,后来朋友推荐我学太极拳,感觉健身效果很好,很适合我。”丁翠花说,过去早上起床后腿脚僵硬,但打一套太极拳之后全身都感觉很放松。

每天早上,丁翠花5点半就起床,到公园练习太极拳。为了掌握太极拳

的精髓,她在走路、吃饭时都在揣摩动作,只要想起来就开始比画。“有时候正在做饭,忽然想起一个动作,拿着勺子就开始练。”丁翠花笑着说,随着不断深入练习,越来越感觉太极拳有难度,想学好不是一朝一夕的事,必须要专心,还要有悟性。

通过练习太极拳,丁翠花收获了健康,心态也变得更年轻,喜欢和别人说笑,有不少市民都愿意跟她学。“前些年在会展中心带学员,一转身发

现一百多人都在跟着练,感觉自己就像园丁一样,让大家通过健身,收获健康的身体。”丁翠花说。

一些市民感觉练习太极拳的过程中会导致膝盖受伤,不得不退出了健身队伍。“每一种健身方式不是所有人都能接受的,健身最终还是要以追求健康为目的。”丁翠花认为,这可能是动作没有做到位,也和每个人的骨质有一定关系,要因人而异,选择合适的健身方式。

4 打门球享受慢生活

门球爱好者吴成玉,今年已经78岁,依然活跃在门球场上,他的伙伴最大的已经近90岁。

吴成玉是一名退休工人,最初接触门球缘于单位组织的比赛。“那时候各个单位时兴举办体育比赛,其中门球比赛就是为退休人员准备的。1994年我退休后,单位老同志一起组成了门球队,那些年我们经常去各个兄弟单位打比赛,名次也很好。”吴成玉说,门球是比较好的健身运动,活动

量不大,节奏也比较慢,适合老年人健身。

吴成玉说,门球也是一项全身运动,需要考虑策略,手眼配合击球。大家一起走到球场上,互相交流,晒太阳,保持健康身心,每天都很快活。

打门球20多年,吴成玉没有患过老年人的常见病,儿女也都很支持。“孩子们不愿意让我待在家,总劝我去室外活动。”吴成玉说,门球运动给他

带来了好身体,好心情,现在每天不打球就着急。

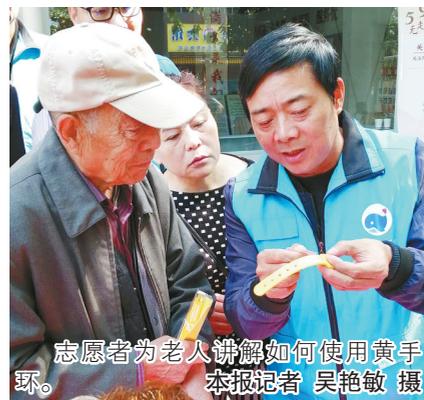
65岁的赵中平,是一名退休老师,2003年她患了乳腺癌,治疗后身体虚弱,在吴成玉等人的帮助下喜欢上了门球运动。“刚开始打门球身体状态就像60多岁的人,现在朋友都说我变年轻了,人也精神了。”赵中平说,她的病情也很稳定,老年人一定要选择一项运动,并坚持下去,这才是保持健康的秘诀。

本报讯(记者 于文博)5月9日,源汇区马路街街道友爱街社区工作人员和志愿者来到辖区6位独居老人家中,为他们发放了爱心呼叫器。有了这些呼叫器,老人遇到难题时,就可以及时与外界进行联系,尽快得到帮助。

当天,记者跟随志愿者来到72岁的曾阿姨家中,曾阿姨的三个女儿在外地工作,她独自居住在人民路金汇小区。志愿者了解到曾阿姨的情况后,通过电话将此事告知了她的女儿。“这里面设置了三个联系电话,都是你女儿的,你只要按一下这个绿色的按钮,就可以和她联系了。”志愿者一边介绍一边演示。“谢谢,这真是个大好事,谢谢你们。”接过呼叫器,曾阿姨高兴地说。

随后,志愿者又来到其他几位独居老人家中,为他们送去了呼叫器,并教授了使用方法。“独居老人身边没有人照顾,他们遇到了困难,如何在第一时间求助是个难题,安装了呼叫器他们就有了求助办法,我们社区也放心多了。”友爱街社区主任胡芳芳说,关爱独居老人是一项要长期坚持的工作,他们会坚持做好爱老、助老工作,让他们安度晚年。

免费发放黄手环 护航老人回家路



志愿者为老人讲解如何使用黄手环。本报记者 吴艳敏 摄

本报讯(记者 吴艳敏)5月9日,郾城区沙北街道嵩山社区在社区党群服务站为辖区60岁以上的老人免费发放黄手环,防止他们走失。

上午9点半,记者来到现场看到,志愿者正在为老人讲解黄手环的使用方法,还有一些工作人员在为老人们登记信息。73岁的戴阿姨领到黄手环显得很高兴。“年纪大了,有些时候还真爱忘事。子女不在身边,有时候出去遛弯,遛着遛着就找不到回家的路了,社区组织此次活动,真帮了我们的大忙。”戴阿姨说。

“我今天来是给父母领手环的,母亲年龄大了,父亲有点痴呆,都已经走丢了两三次。有了它,我就不用担心他们走丢了。”居民张女士说。

在活动现场,近百个黄手环很快就发放一空。“此次活动,不仅降低了辖区老人走失的风险,也呼吁更多人关注老年人。让黄手环引领老人回家的路,不仅体现了一个社会的温暖,更体现了一座文明城市的温度。”嵩山社区主任周芳说。