

金色池塘

成为老人的艺术算不了什么,真正的艺术在于战胜衰老。——歌德

水中慢游让我健康

任和

“生命在于运动”,年纪大了,试图循着这响亮的口号独自前行:日行万步、打羽毛球、蹬跑步机、骑行感单车。然而,各项运动下来,总是大汗淋漓、气喘吁吁、血压升高。我意识到,这些运动与我老年保健、治疗基础疾病竟然南辕北辙,必须另辟蹊径。

一次,在体育中心偶遇一位鹤发童颜的长者,他拎着泳袋准备游泳。我礼貌地请教他高龄还游泳的缘故。老人今年86岁,曾是一位化学工程师。他说,“游泳是我最喜欢的运动,它能帮助我缓解一些基础疾病”,老人的指津让我茅塞顿开。我不是“旱鸭子”,有点游泳基础,且女儿居住的小区有一个设施完善的温水泳池。在说服妻女后,我再入泳池扑腾。初次游泳时,妻子向救生员介绍我年老力衰,希望多加关照。由于长期伏案批改学生作业、写教案,我患有颈椎病,医生说这是职业病,不要低头写了,但写作是我割舍不了的爱好的,停不下来。医生建议:不求速度慢慢游,不必天天游,泳时不宜长,也可在水池里行走……

遵照医嘱,我每隔几天游一次,每次慢游500米。为了在水中抬头,必须练习抬头蛙泳。习惯水中换气,突然抬头游泳,手脚不听指挥,游到深水区,突然呛口水,人往下沉,救生员早就做好准备,及时将我拉起,我只喝了一口水。我并没被呛水吓倒,通过观看视频,找到抬头与手脚之间的协调关系。几年下来,我成了泳池的“抬头蛙”,颈椎也不疼了。关键是泳后神清气爽,完全没有疲劳感,老胳膊老腿利索,吃得下、睡得香。

我喜欢“上善若水”这句成语,因为我在水中游,水让我成为康健老人。

遛小狗来控制体重

李颖

之前提到锻炼身体,年过花甲的叶阿姨总是会唉声叹气。她不是不想锻炼,也不是没有时间,锻炼身体有利于健康她也知道。但她性格内向,不想去跳人多热闹的广场舞,年事已高也做不了瑜伽的弯腰屈体动作,一个人走路又太无聊,还不如窝在家里看看书。儿子见老妈只是偶尔伸伸胳膊踢踢腿,运动量实在不够,他灵机一动,去宠物店买了条两岁不到的小狗,建议老妈每天去遛狗。

叶阿姨欣然允诺,以为这是很轻松的事,没想到这个“任务”的艰巨完全超出她的想象。开始每天一到外面,这小狗就非常地兴奋,水塘边一跳一跳的小青蛙,草丛中翩翩飞舞的花蝴蝶,都成了小狗追逐的对象。它像个小牛犊似的闷头往前冲,拉拽得叶阿姨也不得不加快脚步,紧赶慢赶上这小狗崽,每次遛狗虽然是靠走,但总会快步走得出身汗。尽管跟儿子多次抱怨:“这是我遛狗还是狗遛我呀?”但是第二天叶阿姨照样牵着小狗出门。

时间长了小狗好像通人性,跟着叶阿姨开始慢悠悠地“散步”了。每天有了适当的运动量以后,一夜好眠让疲惫也消失了,她每天都是精神抖擞,心情愉快的。尤其是和亲密交往的姐妹们一起去旅游,大家都夸叶阿姨面色好体力佳,她自己感觉旅行途中步履轻松,以前多走点路,腿上就像挂了铅块似的沉重感居然无影无踪了。叶阿姨有半年一次体检的习惯,这回报告单出来以后,她以往略有超标的血脂达到正常标准了,体重也下来了。这可是坚持遛狗的最佳成果啊。

现在说到锻炼身体,尝到甜头的叶阿姨就会变得眉飞色舞,她高兴地说:没想到遛狗散步居然还能健身,一举两得多好呀。

老
少
咸
宜

编者按:

“管住嘴,迈开腿”是现在老年人锻炼身体常用的口头禅。11月14日是世界防治糖尿病日,人到老年,体质也会有所下降,这是不可抗拒的因素。与其每天一把药,将钱交给医院,不如找个适合自己的慢运动,来提高生活质量,季节的变化,锻炼身体也应量力而行,适合自己的就是最好的。



季节变化请适当「动起来」

形体训练要动起来

徐璿

刚退休那阵,与社会脱节,一时不知如何应对漫长的居家生活。忧闷中,不是坐着就是躺着,要么约一帮老姐妹出去胡吃海喝,没过多久,身子开始发福,腰部两侧的赘肉一抓一大把,更要命的是,高血压、高血脂等老年基础病也找上门来。

一次路遇早些年退休,被人称之为胖姐的同事莉莉,不禁大吃一惊,她变了个人似的,让我不敢相认。年近古稀的她身材匀称,腿脚利索,浑身上下充满活力,原先堆在她身上的肥肉消失不见了。见我惊讶和羡慕的眼神,莉莉优雅一笑,告知秘密,推荐我去老年大学的形体训练班学习。

心怀忐忑报了名,犹犹豫豫踏进老年大学练功房,我认为自己个子不够高,身材也不好,大概只适合做旁观者吧?但老师的一番话彻底改变了我的观念,并不是只有好身材的人才适合形体训练,我们主要是通过日常的形体训练,从身体、身心两方面塑造新女性的新形象。只要勤练,身体的协调性和柔韧性可以达到控制自如,健康从容优雅老去不是梦。

已经在训练班学习了多年的姐妹纷纷过来鼓励我,我感受到了这个群体的友善。练功之中,我欣赏到姐妹们的矜持灵秀、温婉豁达,我成了她们中的一员。伴随时而舒缓,时而欢快,时而强劲的音乐声,我们对上肢、头部、颈部、胸部、肩部、臀部、大腿、小腿、双足等进行整体修塑。渐渐地,我发现身上肌肉变得开始富有弹性,线条也变美了,外在的变化提升了内在的气质,我自信且充满激情。通过形体训练这一项优美、高雅的健身项目,我的基础病也得到了很好的控制。

现在刚好是秋高气爽的季节,老姐妹们可以适当动起来,去形体训练吧!

垂钓也是一种运动

王克

我的钓龄并不长,是来崇明岛后结识了老林才迷上的。他年轻时在单位里埋头苦干,但退休后随年龄增长,基础病慢慢和他相依相伴,把他缠得苦不堪言。而呈现在我眼前的老林,却显得精神矍铄、容光焕发。

我们认识不久,他便约我一起去钓鱼。闲聊中,我点赞他的身体,并虚心讨教如何养成“金刚”之身。他听罢哈哈大笑,解释道,十年前他是个药罐子,能说出的基础病都占全了。每月去医院N次,药一把把地吃,但效果都不理想。后经人推荐一位老中医,把脉问诊后道出了病根,说他心态差、性子急、运动少。老中医说,控制基础病要心态好、性子稳、适量运动,才能事半功倍。好心态是快乐资本,好身体是人生银行。不是年轻才快乐,而是快乐才年轻。

中医劝老林去钓鱼,虽然钓鱼表面上静,实际上也有动。不咬钩时是静,咬钩就是动。静时沐浴阳光,心态完全放松。鱼上钩时人动了起来,心跳呼吸加快是有氧运动,但量不大、时间不长。鱼儿出水刹那,是种满足和自豪。再挂饵抛钩入水,又静了下来,动静结合。加上按时服药,定有成效。老林心悦诚服,把闲暇时间交给垂钓,十年坚持才有今天。今年体检指标全优。我拜老林为师,他引我进钓圈。老林在钓圈里是带头大哥。今年三月,喜讯传来,老林已被列入“三级竞钓大师”候选人名单,可喜可贺。

放松心态,按时服药,合理运动。垂钓对那些急于求成的基础病人来说,是一种恰如其分的“慢”运动。找一个适合自己的运动方式,才是正确的养生王道。

老胡拜师学习太极

吕庆

那天下午,友人老胡躺在病床上打了个盹,醒来见38床坐着一位六十岁开外、身体健硕的老人,是患者家属?见老胡下了床,老人也笑着站了起来。老胡伸手指指那张空床,想问问病友哪去了,没想到用力过猛,把抓在手里的一只葡萄柚失手扔了过去。正要说声对不起,却见那人潇洒地抬起小腿,弓着脚背一推,把柚子不偏不倚踢回老胡床上。哇,这临门一脚啊,老胡跷起拇指夸道。

老胡请教他高寿?老人笑着用手指摆出“7”和“6”,老胡服了,足足比自己大30岁呢!原来,老人是个小有名气的运动达人,护士长见老胡喜欢躺在床上,吃得多动得少,特地请他来当师傅传帮带的。

那天,老人带来了自己最近的体检报告,护士长看了后啧啧称赞,不但没有“三高”,就连骨密度值都正常。接着揶揄老胡说:你呀,除了吃,就是睡,姓胡名多(老胡全名),糊涂的还真多!

老胡向老人讨教“健康密码”,老人二话不说,拉着老胡到医院的小花园里,打了一套太极拳。看着老人行云流水般的演绎,老胡羡慕极了。又听老人说这拳已经打了五十多年,惊愕得张大的嘴巴好久都没闭拢。老人拍拍老胡身上的赘肉,语重心长地说:吃东西挑零糖的、少脂肪的固然好,关键还是吃动要平衡。说着,他让老胡塌腰松胯,右腿微屈,手臂沿耳根慢慢朝上,教他拗了一个白鹤亮翅的造型。老胡腿上没劲,晃了几下,心里却美美的,感觉比蜷缩在床上的熊样帅多了。

当下的季节变化,气温不低,室内室外都适合打太极。于是,在护士长的鼓励下,他恭恭敬敬地拜老人为师。老胡决心坚持到底,把失去的健康“挣”回来!