



每当晨曦微露或夜幕降临,在公园、广场随处可见老人们成群结对锻炼身体。随着生活水平的提高,老人们的生活方式也发生了巨大的变化,再也不是呆在家做家务、看电视的简单生活了。他们开始走出家门,享受丰富的娱乐生活:骑着单车去旅游,伴随优美的旋律跳秧歌,走着猫步追求健康新生活。

秧歌扭起来 猫步走起来 单车骑起来

# 当代老年人的时髦生活

本报记者 丛书莹

## ●扭大秧歌,越扭越精神

手握红绸舞起来,脚踏音乐扭起来。优美流畅的旋律、欢快简洁的节奏、红红火火的场面、内涵丰富的舞蹈语汇以及扭秧歌人那情趣盎然的姿态和灵动活泼的表演风格,让秧歌成为老年人热衷的休闲方式。

扭秧歌是一种全身运动,能够促进血液循环,使人心情愉快、舒畅,在娱乐中健身,可使人忘却一天的疲劳。在菏泽一小区前的广场上,经常可以看到几十位中老年人穿着统一的服装,挥舞着绸扇和手帕,随着音乐跳秧歌舞。秧歌队队员的年龄都在中年以上,最大的有70多岁。

领队王敏说,队员们刚开始跳秧歌

舞时,不少人是顾着脚步又忘了手势,经常合不上音乐节奏,但是大家的热情很高。不少队员说,他们一跳起舞来就很开心,什么忧愁都忘了。跳了秧歌舞后,身体好了很多,现在一听到音乐就想跳舞。

“秧歌一般采用四步的节奏,前两步为普通走步,后两步为跳步。后脚轻轻向上跳起,小腿向右后上方踢一下,落地时右脚在右侧前方横跨出半步;右脚落地后,随即轻轻向上跳起,小腿向左后上方踢一下,落地时左脚在左侧前方横跨出半步,与此同时,两臂配合放松摆动,身体左右扭动。”

## ●走模特步,追求形体美

“模特”一词现在不只是年轻人的专属,老年人为了追求形体美,也走起了猫步。“我们走模特步,我们追求健康和快乐。”

在潍坊一个社区里,你会看到一群活力四射的老人。她们洋气的打扮、动感的舞姿、有型的身材,到处都是年轻的味道,如果不说她们的年龄,你很难看出这是一群年过半百的人。

这是一个平均年龄在57岁的老年

圈子,30多名成员来自各行各业,大都是老年大学的同学,为了同一个心愿相聚在一起。动感的舞步、标准的台步,一招一式完全不输专业团体。

张桂华老人说,在周末,她们就聚在一起,走模特步,有时也练街舞之类的舞蹈。这群老年人大都身体不是很好,很多人患有高血压、糖尿病,身材也发福变了形,通过走猫步练形体,现在身材练得个个棒,一些人的病情也得到了缓解。

## ●快乐骑游,领略自然美景

现在的人们对于快速的都市节奏已经越来越适应了,突然有一天退休了,空闲下来,24小时可以任由自己支配了,好多人反倒感到无所适从了。然而有这样几位老人,却用他们骑自行车旅游的方式,将晚年生活充实了起来,老

人们在运动中获得了健康,在运动找到了晚年的乐趣。

家住泰安的老人于民志,退休后一直在家,闲来无事,老人就用登山骑自行车的运动形式来充实自己的生活。在登山中,于民志结识了不少老年朋友,爱好骑自行车的老人聚在一起组成了一个老年骑游队,专门骑着自行车到处去游玩。

骑游队成立两年以来,老人们骑自行车游览了曲阜、济南、济宁等地区,最远还去过北京、天津等地。老人们在远途的骑游中领略山川美景,不仅开阔了视野、充实了晚年生活,身体更是一天天强壮起来。



●他山之石

## 外国老年人的新奇玩法

### 法国老人骑驴子

近年来,驴子在法国突然吃香起来。马赛等城市的宠物商店,甚至开始出售或出租驴子,而骑驴者大多是下乡郊游的老人。一位拥有两匹驴子的70岁老者说:“驴子生性老实,脾气温和,步速慢,对老年人很合适!”

### 德国老人赛龙舟、踢火球

德国老人之所以迷上龙舟,一是龙舟运动本身颇具“东方魅力”,二是龙舟运动带来的是一种自由、积极和勇往直前的精神。所谓“火球”即椰子干燥后浸透煤油点火燃烧。踢火球原本仅在东南亚流行,而且表演者多为学生,但近来德国的一些老年足球爱好者竟然也踢起火球自娱。

### 美国老人泡浮箱

最近,越来越多的美国老人开始热衷“泡浮箱”。浮箱是以玻璃钢为原料制成的,注入一定浓度的盐水和天然芳香剂。当老年人裸身浸入浮箱后即处于半浮半沉的绝妙状态。浮箱有降低血压、软化血管、减少中风和心脏病发作之效,同时还能防治多种皮肤病。

### 巴西老人学爬行

自从巴西老年病治疗专家查尔沃医生创办了“爬行俱乐部”以后,在老人中掀起了一股“爬行热”。那些身患心血管疾病、痔疮、消化功能紊乱的老人纷纷在卧室地板上学起了爬行,爬行运动可防治20余种老年病。

### 新加坡老人乐做义工

一般说来,新加坡的老年人生活很富裕,但他们并不坐享优越的生活,而是走出家门,做些力所能及的事,其中做义工是他们生活中的重要内容之一。

### 英国老人赤足跑

赤足跑已成为英国老人最时兴的新潮健身活动,场地为草坪、自行车道或路面光滑的乡间小路。

### 马来西亚老人吹竹矢

吹竹矢是马来西亚一项古老的运动。吹矢的器具是长约2米的空心竹筒和一根又细又轻的短矢。一个吹矢好手能将短矢吹出百米之外,击中纽扣大小的目标。

本报记者 丛书莹 整理