

吴庆林

1 退休自编养生操 每日锻炼成为习惯



吴大叔年轻时曾在大学里教了30多年体育。1996年退休后,又将自己多年教学经验运用到健身养生之中,用近20年的时间,结合已有套路与自己身体的实际情况自编多套关节操和呼吸操。在青龙街社区,吴庆林老师拥有一大批忠实的“粉丝”,许多附近的居民慕名而来,向他学习自创的养生操。

“我的养生操贴近生活,贴近实际,以往大家做的八段锦套路太过深奥,我在八段锦的基础上结合气功、武术、太极拳、舞蹈对其改进,使改良后的养生操运动量适中,动作柔和,男女老少一学就会,同时具有行气活血、协调五脏六腑之功能,是一种适合各个年龄层次和不同身体状况的体育运动。”提

起自己这些年的研究成果,吴大叔也是一脸的自豪。

吴大叔每天都会做做操,打打拳。作为省直机关太极拳委员会的副主席,吴大叔还多次以个人身份或带领团队在省市获奖。2009年他还在全运会开幕式展演活动中个人表演了组合太极拳。最近,吴大叔正在筹备山东省夕阳红运动会,79岁的他每天忙得不可开交。

吴大叔一直有一个愿望,就是希望国家能重视老年体育,让更多专业人士投身到健身操、太极拳套路的研究中,让更多的人能科学地锻炼、养生,进一步激发广大老年人重视健康,参与健身的热情,推动老年人体育事业持续健康发展。



编者按:

近年来,从太极拳到柔力球,从广场舞到秧歌队,全民健身活动持续火爆,并且正在成为群众的一种爱好和习惯。人们纷纷走出家门,广泛参与其中。“门前屋后忙健身,茶余饭后乐跳舞”,已经成为全民健身的生动写照。

说起健身,咱社区居民也不落后,看看下面5位居民是怎样健身的吧。

百姓日子 之 全民健身 社区健身 大家一起动起来

本报记者 许建立 实习生 乔政文 衣柯静

2 刘峰 散步成健身“新常态”



对于健身,今年65岁的刘峰老师平时主要的活动项目就是散步。刘峰身材非常魁梧,精神十足,退休前在单位里也是一名体育健将,篮球、田径项目样样都行,经常带领单位人员在历下区体育比赛中获得好名次。“2000年退休后,体育运动就少了,身体也稍微胖了点,

平时的健身项目就剩下没事的时候散散步了,上午和下午,每次大概在1个小时左右,就是围绕社区边上的护城河转转。”刘峰说经常参加社区集体活动,对身心都有好处,能让自己的精神不孤单。

从小在护城河边长大的刘峰特别喜欢游泳。“年轻的时候,我曾经横渡过黄河”,说起这一段往事,刘峰老人十分兴奋和自豪。以前常到护城河里去游泳,我和邻居们都非常爱护护城河,感觉在护城河边长大是一件幸福的事情。

关于全民健身,刘峰老师建议,只有拥有健康的身体,才能更好生活和工作的理念已经深入人心,我们应该充分利用护城河两岸的资源,可以多组织一些健身活动,打造亲水社区,倡导文明健身。

4 邱燕云 集体健身很重要



邱燕云今年55岁,是社区的文艺爱好者。每天晚上7点半都会准时到小区广场集合,和10多个人一起跳广场舞,一跳就是一个小时。“我就喜欢音乐,所以健身我就选了广场舞。大家在一起跳,既锻炼了身体,又增加了邻里间的感情,我们都很积极。”

邱阿姨表示,自己和姐妹们虽

然都喜欢跳舞,但小区广场很小,每次只能容纳10多个人,很多喜欢的人都无法参与,而且没有统一的老师安排和指导,大家也是随心跳,不知道能否起到健身效果。“跳舞需要场地和老师,小区空间小,加上没老师,我们跳跳就散了。”邱阿姨觉得一个人健身总是提不起劲头,喜欢大家一起,互相带动,互相交流。

对全民健身邱阿姨提出了自己的建议:“现在的空气污染这么严重,有必要在室内增加一些好的健身活动。也就是说专门的健身场所也很重要,小区内空间小,很多集体健身活动都没法开展。老年人爱热闹,多组织一些集体的健身活动,才能带动更多老年人参与到健身中。大家一起来,才是全民健身。”

3 杨妩 家门口就能健身



58岁的杨妩平时很注重健身,平时出门只要路程不超过半小时,杨阿姨都会选择步行。慢走是杨阿姨的主要锻炼方式。“广场舞要音乐,打球得有伴,我就喜欢慢走,一个人就能健身。平时充分利用时间,能走我就走。饭后百步走,活到九十九嘛。”

除了做一些有氧运动,杨阿姨每星期都会来社区活动室练习养

生太极拳,从未缺席过。“老年人健身要适度,太极拳就很适合我们。一些慢性病啊都可以调节。健身的同时修身养性,非常养生。”

说起健身,杨阿姨表示,自己年轻的时候运动比较少,退休后跟着社区居民才认识到健身的重要性。

青后小区是个老居民区,小区内有点拥挤,健身设施不好找地方摆放,居民要想健身都得跑到大明湖和护城河附近,不很便利。“有时候走到那就累了,还怎么健身啊。身子懒的时候又觉得远,也就不去了。要是家门口就有健身器械就方便了。闲着没事就能活动活动,一点不耽误事。”杨阿姨希望社区能多设置一些适合老年人的健身器械,让老年人可以抽空就能健身。

5 孙秀清 健身运动要多样化



64岁的孙秀清是个健身达人。游泳、打乒乓球、跳交谊舞都是孙阿姨的强项。虽然家中里里外外大小事很忙,孙阿姨依然坚持每晚慢走40分钟。游泳更是落不下。“游泳是我最喜欢的健身方式,一天不游浑身难受,以前经常在护城河游泳,现在自己办了张游泳馆的卡,天天去,游完一身轻松,可舒服

了。”孙阿姨一直坚持通过游泳和慢走来锻炼身体。

孙阿姨发现,社区适合老年人健身的方式还是有局限,“广场舞、太极拳、步行,除了这些还有很多方式适合老年人,例如乒乓球、台球、瑜伽,这些我们都可以做。”

孙阿姨认为,年轻人和老年人的健身方式虽要有所区分,但也应该相互借鉴。老年人应该多通过一些简单易学的健身方式,强度不能太大,离家不能太远。但是在形式上,也要向年轻人一样多样化。“攀岩,打球我们做不了,踢毽子、跳绳可以搞一搞啊。社区要多选择一些既动脑又健身的方式,找一些专业的老师,带着我们老年人健身。”健身要因人而异,还要花样多,孙阿姨觉得只有这样健身才能长期坚持下去。