

人老了,也不能闲着! 平均年龄65,身怀绝技当街舞 他们用绝活讲述“银发江湖”

手持长棍闪转腾挪、空中瑜伽翻飞若蝶、二指禅倒立稳如松、塔叠罗汉3米高……

在西安,有这样一群不服老的老人:平均年龄65岁,最大的82岁,最小的也接近花甲,却个个身怀绝技。他们用一身绝活刷新了大众对老年生活的刻板印象,把人生下半场活成了一场热血传奇,每个人的背后,都藏着一段“别人做不到”的绝活人生。



倒立“一字马”。

67岁曹三民 弹起来再把自己卷起来

“我们最早叫‘西安老年绝活大队’,有近20年的历史了,两年前改名叫西安绝技艺术团。绝活队最早是苑松成老师发起的,但他后来年纪大了、身体不太好,就把这个担子交给了我。”现任队长曹三民一边拉筋热身,一边语速飞快地介绍着。

曹三民今年67岁,15年前正式加入绝活队,如今是团队的核心人物,也是最资深的队员之一。他介绍,绝活队目前的成员有五六十人,最多时有八九十人,每个人都身怀绝技,比如空中瑜伽、二指禅倒立、架木棍空翻等,这些在陕西省、西安市都是没有的绝活。

曹三民表示,老年绝活队在西安算是小有名气,多次登上央视、湖南卫视、陕西卫视,这个月底还要去北京电视台演出。

谈到自己最厉害的绝活,曹三民说:“我最擅长的是柔功,就是弹起来以后能把自己卷起来。”

曹三民说:“我们很多队员都是身体有问题了才开始锻炼,通过锻炼,身上的毛病都好了。”

67岁邓宏章 和老伴表演空中瑜伽

67岁的邓宏章是绝活队的“导演”,负责编排队员们的表演动作。

凭借多年的坚持锻炼和出众的柔韧性,邓宏章的“绝活”之一是高难度的空中瑜伽动作。他说:“我能在一根木棍架上,托起三个人。空中瑜伽对身体特别好。”

邓宏章不仅自己练,还带着老伴一起练,成了双人瑜伽“夫妻档”。他说:“我老伴以前腰椎不好,还过得脑梗、高血压。现在跟着我一起锻炼,身体好多了。老伴最初站都站不稳,如今能和我一起完成高难度双人瑜伽动作,一招一式都配合默契。”

“很多人说,这么大年纪了还练什么?快乐。”邓宏章一笑,“每天出门锻炼两个小时,身体好了,心情也好了。锻炼使人阳光,使人快乐,我就是希望大家都能像我一样,快乐锻炼,健康生活,希望每一个老年人都能在锻炼中找到自己的价值和舞台。”

72岁韩安顺 从瘫痪边缘到登台表演

“要不是坚持锻炼,我可能早就坐轮椅了。”72岁的韩安顺是西安城南人,干了一辈子裁缝活。然而50年的劳作让他付出了沉重的代价——腰椎严重狭窄、神经受压迫,连站都站不起来,69岁时几乎瘫痪。

医生建议他立即手术,但手术风险高、术后还需坐三年轮椅恢复,甚至可能二次开刀。“医生说我以前练过太极,身体有基础,也不是外伤引起的,让我尝试自



击掌俯卧撑。



二郎担山。

己锻炼试一试。”于是,韩安顺把这句话当成了一根“救命稻草”,从自己家里开始练,接着跟着电视节目学太极拳、气功等。“刚开始连饭都做不了,更别说下楼。练了半年,慢慢能出门;十个月后,我自己能走下楼。”韩安顺说。

如今,坚持锻炼已成为韩安顺生活的一部分。他自豪地说:“只要天天练,就没有过不去的坎。”

韩安顺寄语年轻人:“你看啊,我们这岁数的人都能空翻,你年轻人怎么能说躺平?现在老年病年轻化了,越早动起来越好。”

62岁朱凤英 情绪比药物更管用

倒立、举棍、背诗,这一连串动作是62岁的朱凤英的日常锻炼内容。

“我是化工系统单位的一名职工,年轻时根本不爱运动,单位到家两点一线,对身体锻炼也从未上心。”朱凤英说,真正促使她走向锻炼的是2008年,她被查出糖尿病,空腹血糖一度高达23.4。

“那时候全身不舒服,眼睛发涩,手脚麻木,医生说‘迈开腿,管住嘴’,我就开始在公园锻炼了,控制饮食的同时迈开腿。”朱凤英回忆,加入绝活队后,最大的收获不是技能,而是“心态上的变化”,“我以前性格内向,不太和人交往。现在和队友们在一起,说说笑笑,感觉特别开心。”



燕子衔泥。

谈到绝活队,朱凤英说:“我们这群人心态都特别好,不争不抢,互相鼓励。很多队员身体都有病,有的甚至患有癌症,但他们都活得特别有劲儿。大家彼此支撑,情绪比药物更管用。每个年龄都有自己的活法。年轻时拼事业,老了拼健康、拼心态。只要不服老,活着每天都有盼头。”

【感悟】

“人老了,不能闲着”

在老龄化社会日益加剧的今天,他们是值得被看见的一群人,一群把人生下半场活成传奇的老人。他们用身体绝活讲述着另一个“银发江湖”:他们用热爱和坚持,把“老年”变成了一种可以炫技的人生态度,用生命的后半场表演出一场属于自己的绝活人生。

有人曾问过他们,练这些图啥?答案多种多样:“为了自己开心”“为了不去医院”“为了找朋友”“为了不给孩子添麻烦”……但有一点是共识——“人老了,也不能闲着”。

他们的“绝活”不是表演技艺那么简单,而是一种生活态度,一份对健康的执着,一种向老去挑战的精神。正如其中一名队员所说:“我们这些人,谁不是从医院出来的?但我们不想把余生浪费在病床上。能动,就不老。”

综合《华商报》《西安晚报》报道