

以技会友因热爱相聚 锻炼身体又收获友情 “搭子”社交让老年人动起来

大爷大妈的健身正变得越来越有“团魂”。

如今,在各大公园、社区广场或活动室里,都有一群精神矍铄的老人,他们不像年轻人那样爱约饭、喜逛街,而是以跳舞、运动等形式寻找志同道合的伙伴,他们以各种运动广交朋友,结成“健身搭子”,不断扩展朋友圈,让晚年生活欢乐又温暖。



王娅丽(左前)带着姐妹们舞彩绸。



掷子队队员正在活动。

一次套四个“靶子”是四位大爷

前不久,北京“天坛大爷”又火了,这一次是五位大爷玩起了“高阶版”套圈。在网友上传的视频中,只见一位大爷作为“投手”,一次同时抛出四个圈,而十几米开外的四位大爷作为“靶子”,精准地用身体接住飞来的圈。

近日,记者来到天坛公园,在祈年殿东北角健身区找到了这群“套圈大爷”。“在北京的公园里这样玩套圈,我们是独一份。”队长张玉今年68岁,也是队里最强的选手——唯一能“4发4中”。

2004年,张玉到天坛公园锻炼,看到有人在玩这项运动。“太有意思了,不仅能运动,还能跟其他人一起玩儿。”他说,套圈运动是一位大爷自创的,很多人慢慢加入进来。

套圈用的工具,也是那位大爷教大家纯手工自制的。为了安全着想,每个圈里面一层是轻软的橡胶,外面再用红黄相间的布进行包裹。圈的直径约30厘米,每个重约3两,既保证了安全性,又能达到锻炼的目的。

张玉告诉记者,有的人学一个多月就能“一对一”套中,但想达到“一套多”的水平,则需要下一番功夫。“我们平时是‘一对多’的练习,你抛给我,我再扔给你;既锻炼了扔圈者的手眼协调,也训练了接圈者的反应能力。”

团队里的屈大爷告诉记者,现在常玩套圈的一共十多位,年龄最大的已经74岁。

大病康复“零起步”组建舞龙队

早上9点多,钟鼓楼广场上,十余条色彩斑斓的彩绸在空中翻飞。“左、右、飞、龙、在、天……”今年68岁的西城彩绸舞龙队队长王娅丽动作利落,满脸笑意,她带领大家边说边舞,只见一条条“长龙”随着欢快的音乐节奏腾跃而起。

谁能想到,眼前这位看起来健康开朗的队长,20年前曾深陷病痛,在轮椅上艰难地生活了一年多。“2004年我得了脑梗,只能坐轮椅,那时候我意识到了健康的重要性。”舞龙的间隙,王娅丽跟记者聊起过往。

2005年的一天,康复后的王娅丽在北海公园看到有人在玩彩绸,一下被吸引住了,“这项运动真好,全身都能活动起来。”从那时起,她开始自学彩绸。

王娅丽把一些动作记成口诀——“捞饺子”“打对钩”,还把甩的技巧比作时钟画圈,从5点到10点,再从7点到2点。“我退休前是名幼师,可能我有舞蹈基础,很快就上手了。”矫健如燕的王娅丽渐渐吸引了其他姐妹的注意,大家争相加入。

到2020年,她所带领的彩绸队已经小有规模,有的姐妹进步飞速,还能双手执绳,舞出“双龙飞燕”的精妙花样。这两年,随着团队发展到上百人,大家渐渐从北海公园转战钟鼓楼广场。只要天气不差,王娅丽就会带领着十几位姐妹,每天在此舞动两个多小时。

抛扔掷子老哥们聚着练绝活

七八个人围成一圈慢慢移动,走动间一人将掷子高高抛起,只见掷子在空中连翻好几圈,然后稳稳落到旁边另一个人的手上,就这样一个个传递。鼓励、喝彩声此起彼伏。

每天早上7点半,在西城区牛街西里一区的社区小广场上,总能看见几个老哥们儿围成圈玩掷子。掷子也叫“扔石锁”,练法有撇高和扔荷叶,要求眼疾手快。怎么扔有讲究,怎么接更是得迅速判断——掷子的手柄在哪儿,眼要看得准,手要反应快,掷子翻滚下落的瞬间,手得准确地抓住手柄才算成功。

牛街掷子队的队长叫李宽,今年已经82岁了。李宽的父辈是练习摔跤的,而掷子原是中国式摔跤中的一种基本功,后来分离出来成了一种独立的健身项目。李宽从小耳濡目染,十多岁的时候就开始了学习掷子,练就了一身绝活儿。

2000年前后,56岁的李宽退休了,掷子成了他每天的活动,几个相熟的邻居也跟着他学,三四个人经常在一块空地上练习。发展至今,掷子队已经有约20名固定队员。

今年73岁的沙崇智,跟李宽住一个小区,2004年就学来学掷子,一转眼已经练了22年。20多年里,哥儿几个就这么“天天见”,强身健体,愉悦身心,“每天来的那几个,如果哪天我没见着,肯定得打电话问一句。”李宽说,每天练完各自要回家的时候,他们也形成了一句固定的问候语:“明儿见。”

球队如家撑起老人“快乐天地”

下午2点多,在昌平区北七家镇文化中心2楼活动室里,舒缓的音乐流淌,20余位老人手持柔力球拍,跟着口令舒展身姿。

“迎—纳—引—抛—”队长王红霞口令清晰、节奏平稳,一边示范一边叮嘱:“沉腰、送拍、走弧线,力道要柔,动作要圆!”

老人们凝神静气,脚下移步轻盈,手腕轻旋带起柔力球,球不落地、拍不离身,时而舒缓流转如行云,时而利落抛接似流水。“柔力球集健身、表演与竞技于一体,看着柔和,实则能锻炼全身,特别适合我们老年人。”王红霞笑着介绍。

今年49岁的王红霞,是这支快乐柔力球队的发起人,也是队里的“主心骨”。球队成立于2023年,初衷很简单:让辖区老人走出家门,既能强身健体,也能多交些朋友,不再孤单。“那时候就我们10个爱好者,凑在一起慢慢摸索技巧。”

在这支球队里,队员们早已超越了普通队友的关系,相互鼓励、相互支持,把球队变成了一个温暖的“大家庭”。

训练之余,队员们会组织小型聚会,各自带着拿手菜,围坐在一起分享生活趣事、交流锻炼心得。“加入球队后,我再也不宅在家里了,每天动一动,身体变好了,精神头更足了,还认识了这么多志同道合的朋友,这就是我晚年最幸福的事儿。”60岁的赵子瑞的一番话,道出了所有队员的共同心声。

据《北京晚报》报道

声明公告 13164692093
 遗失声明 湖北省戒毒所因资料室发生火灾,银行《开户许可证》编号为52105-01485922,《机构信用代码证》代码为M4042010604216890X,《印章卡片》No4202003222887不慎损毁,特此声明作废。
 遗失声明 武汉领悦汽车服务有限公司以下车辆运输证遗失:鄂ADB5076、鄂ADG5802、鄂ADF1097、鄂ADF3079、鄂ADG0051、鄂ADF5393、鄂ADF9186、鄂ADF6328、鄂ADA1509,声明作废。
 遗失声明 黄冈英企业管理有限公司(统一社会信用代码:91420106MA4KR9NY9R)遗失公章一枚,声明作废。
 声明 方先志遗失汉阳红星美凯龙全球家居保证金收据,收据号:ZY22110501000939,金额:14000元,声明作废。
 遗失声明 武汉志雄建筑劳务有限公司(统一社会信用代码:91420106MA4KR9NY9R)遗失公章一枚,声明作废。
 遗失声明 武汉格林凯乐思环境工程有限公司,统一社会信用代码91420106792406374B,遗失公章、财务章、法人章,声明作废。