

八旬奶奶爱玩呼啦圈 最多时能转70分钟

网上搜搜“呼啦圈达人”，搜出来的内容有很多，有人能高空转呼啦圈，有人能同时转上百个呼啦圈。但今天要介绍的这位“呼啦圈达人”之所以被大家点赞，不因数量，不因花式，而在于她的年龄——今年已经88岁了。她叫沈芳南，来自浙江省湖州市德清县乾元镇。虽然沈奶奶只转一个呼啦圈，但她只要转起来，根本停不下来，一般是40分钟起步。沈奶奶算过：“最多时转到了70分钟，然后转烦了，就停了下来。”她转得极有节奏感，一分钟大概能转100下，沈奶奶能保持这样的节奏，40分钟能转4000下左右。

强肺活量锻炼，“我原来以为做家务就是做运动，反正都是活动一下，出出汗，没想到医生说做家务不是体育锻炼，要多做体育运动。”

因为沈奶奶当时膝盖也不是很好，于是沈奶奶的儿子推荐她试试呼啦圈，对场地要求小，看起来也简单，也能循序渐进加强肺活量。

“我现在转呼啦圈，转一次基本上都是40分钟起步。”沈奶奶说，转呼啦圈8年了，如今腰不疼，膝盖也没毛病了，运动能力也有了提升。

现在的沈奶奶不仅能转呼啦圈，还能跑步，甚至还可以双手挂在器械上，双脚离地荡荡“人体”秋千。

沈奶奶说：“我现在的作息很有规律，早上五点出门锻炼身体，下午搓麻将，晚上看电视。要是白天太忙了，或者有些事情要做，这个锻炼时间就转移到晚上，边看电视边转呼啦圈，一集电视连续剧结束了，我就锻炼得差不多了。”

刚开始转一圈就掉 一年后呼啦圈“长”腰上了

千万别以为沈奶奶是玩呼啦圈界的“天选之女”，她也是一点点摸索，找到了窍门，才最终能让呼啦圈“长”在自己的腰上的。

沈奶奶说：“一开始玩不好，转一圈就掉下来了。能转个两三圈，我就开心得不得了，后来慢慢转起来了，兴趣就来了。”沈奶奶绝对是天生的乐观主义者，她还清晰记得当初大概转了一个月的时候，有一次连续转了16圈，呼啦圈都没有掉下来，“我真是开心坏了，终于转起来了。”沈奶奶说起当时的情景，不禁笑靥如花。

大概锻炼了一年时间，呼啦圈就“长”在了沈奶奶的腰上，除非她不想转了，否则呼啦圈就别想“下班”。用沈奶奶特别“凡尔赛”的说法是：呼啦圈从来都没有意



外地掉下来过。要问她转呼啦圈的窍门，听起来很简单，真正实践起来却很难：腰动起来，脚不要动。

至今，沈奶奶只换过一次呼啦圈，“4年前换了一个，现在的比原来的更大更重。呼啦圈是转不坏的，几乎不用换。”

沈奶奶说：“自从坚持转呼啦圈后，我的肚子小了很多，很多年轻人都羡慕我，身体状态反而比年轻时好，也不经常感冒了。”

看了沈奶奶的呼啦圈故事，一直转不起来的你要不要也来试试。 □黄莺

肺部手术后常气喘 为锻炼80岁开玩呼啦圈

沈奶奶开始玩呼啦圈时，已经80岁了，那时是因为身体不太好，“当时肺部动了手术，稍微动一动就气喘，爬楼、走路都有种喘不上气的感觉。”沈奶奶说，去医院看了，医生让她注意锻炼身体，特别要加

白内障 青光眼 玻璃体混浊 黄斑变性 糖尿病眼病 平肝明目 治眼优选

怕光睁不开眼，遇风泪流不止，眼前模糊不清，出门变成奢望，亲人样貌看不清楚，生活难以自理，拖累家人，对晚年生活失去希望……

眼病元凶—— 身体代谢障碍 眼部循环淤堵

眼球被密集的毛细血管包围，人体代谢功能下降，代谢垃圾淤堵眼部血管，导致眼部细胞缺血缺氧，加速晶状体、玻璃体、眼底组织老化，功能衰退，各种眼病接踵而来。

看东西模糊不清，眼前雾气遮挡，小黑点、小黑线飞来飞去，形同飞蚊，遮挡眼前的事物；眼压增高，眼睛胀痛，严重还会恶心呕吐，压迫眼底神经形成暴盲；眼睛中心视力减退，看东西弯曲变形，视野中心出现黑影遮挡，逐渐失明。

当下眼病用药，药效成分大多无法突破血眼屏障，不能发挥作用。手术只是取出病变眼体，但病灶未除，眼部微循环依旧淤堵不畅，病情反复加重。

熊胆延用千年 清热平肝明目

熊胆治眼可追溯到一千多年前，《本草纲目》等医药典籍均有明确记述，被誉为眼病治疗第一单方，根治眼病只需三步：

清热——通血脉：服用初期，清除眼部淤堵的毒素垃圾，大量眼屎外排，大便增多气味臭，疏通身体气血经络，干涩、胀痛等症状逐步消失。

平肝——调代谢：按疗程服用，恢复肝脏代谢功能，解决代谢垃圾产生的根

源，视物清晰，眼睛明亮，眼病康复不再复发。

明目——疗眼疾：坚持周期用药，优质血液持续供养眼睛细胞，眼组织功能逐步改善。看得见，看得清，做家务看电视，出门遛弯，接孙子放学，样样做得来，开心快乐安享晚年！

历史名药熊胆粉 古方今用医眼疾

至宝熊胆粉精选道地的冬眠黑熊胆汁，恪守时令辰时取胆，专利冻干工艺物理制取，确保药效品质，成品 TUDCA 含量高达 38.0%—57.3%，处于领先水平。

现代药理学研究发现：黑熊胆汁里独特的胆汁成分可促进人体胆汁酸分泌，提高血液垃圾的清除能力，突破人体的血眼屏障，恢复眼部微循环。

得了眼病，无论病情有多重，病史有多长，只要还有一丝光感，就不要放弃治疗，选用咱们老祖宗传承下来的单方熊胆准没错。

至宝熊胆粉 启动惠民活动

为答谢新老客户多年以来的信赖和支持，厂家特在临床应用 22 周年之际，启动惠民活动：

- 1、活动期间可享受购买 3 盒得 5 盒(疗程装)，购买 5 盒得 10 盒(周期装)；
- 2、凡初次按疗程购买的客户，均可享受全年退换货无忧的保障和一对一售后服务。

优惠代码:335

咨询热线 400-999-2260

吉广审准许字[2021]第 003770 号 国药准字 Z20000027 延迪熊场 广告

赛车手、健身“狂魔”、动力伞达人…… 最酷大爷 活成了同龄人羡慕的样子

最近，在四川省成都市的一处轻极限运动公园，68岁的梁钰祥将陆地冲浪板玩得“飞”起，成为滑道上最引人注目的一道光。其实，梁钰祥还有更多的厉害身份：赛车手、健身“狂魔”、动力伞达人……这个成都“最酷大爷”，活成了无数同龄人最羡慕的样子。

一身腱子肉参加职业比赛

梁钰祥第一次出圈是因为他的身材。那还是前几年，梁钰祥拍了一组写真照，被朋友发到了网上。网友们惊叹于他的人鱼线和6块腹肌，给他冠上了“潮人老大爷”的称号。

事实上，梁钰祥在中年之后才开始健身。梁钰祥回忆，他曾经也是个勤奋的打工者，把身体熬坏了。尤其是在中年创业期间，他经常喝酒，一度造成胃穿孔。2006年他在自驾游中生了一场病，躺在床上不能动弹。“我突然意识到身体的重要性，世界这么大，我想去看看，但一定得有副好身板才行。”梁钰祥说，从那以后他就开始健身，每天“撸铁”，一练就是十年。

2019年65岁的梁钰祥参加了中国职业健美钻石联赛。一身腱子肉的他，拿到了大师公开组C组第三名，这个名次是对他十几年健身最好的肯定。

在越野赛车圈名声响当当

梁钰祥属于大器晚成。在坚持健身的同时，他探索着自己的其他爱好。

如今，在越野拉力赛车圈，梁钰祥的名声可谓响当当，绝对是实力派“老炮”。其实，梁钰祥接触赛车运动也只有十多年的时间。

2008年梁钰祥开始跟着儿子一起玩越野，梁钰祥说：“从2012年开始，我就一边参加比赛，一边学习技术。”2019年夏，梁钰祥远赴秘鲁利马，征战达喀尔拉力赛。提及这次比赛，梁钰祥说：“炎热的夏天在沙漠里行驶，还要穿上防晒服、防火服，它会挑战你的极限。”

的确，达喀尔拉力赛被称为世界上最艰苦的拉力赛，完赛率只有40%多一点。梁钰祥坚持了下来，取得汽车组第三十一名的成绩，并至今保持一项纪录——中国最年长的达喀尔完赛车手。在梁钰祥看来，这不仅是他“在老去的路上的摸索试探”，也是他给众多同龄人立下的一个风向标。

试探怎样有尊严地老去

“在老去的方式里面，应该是百花齐放。”梁钰祥说。退休后，他不断拓展“生命的宽度”。除了赛车之外，梁钰祥还有一个既炫酷又危险的爱好：动力伞。还是十几年前，在欧洲参加越野赛时，梁钰祥看到无数“飞人”在空中盘旋，一问才知道，他们都是滑翔爱好者。回到成都后，梁钰祥就加入了动力伞俱乐部。只花了一个月时间，梁钰祥就学会了操控动力伞。“我没有老过，我只是在试探怎样有尊严地、非常丰富多彩地变老。”梁钰祥说。 □宇宇