



▲胡宏伟



▼徐淑珍



▲王小荷



▼徐建

跳水 骑行“撸铁”练普拉提 这群“新老人”活力满满

时光荏苒,当年唱着“我们是80年代的新一辈”的年轻人,如今已步入老年行列。“新老人”的退休时光如何度过?调查发现,他们卸下职场羁绊与生活重担后,都回归本心,更加注重内心需求与生活品质。健身、娱乐、旅行、发挥余热,这群“新老人”显得更加活力满满。

跳水骑行 忘了年纪

近日,青岛浮山湾音乐广场的一位戴着鸭舌帽、墨镜,一身潮范儿装扮的“辣大妈”吸引了笔者的注意。“今天骑车沿着海边转转,一共骑了三个山头,虽然累点,但是受益匪浅,既开阔了眼界,又锻炼了身体。”今年67岁的徐淑珍告诉笔者,她的老家在辽宁鞍山,因为要给女儿带孩子,2015年来到青岛,从此便爱上了这座海滨城市。

“小时候我就喜欢运动,游泳、铅球、跳远、田径,在体校时各个项目都尝试过。毕业后虽然没有成为真正的运动员,但是工作之余,大部分时间都在参加各种社会体育赛事。”徐淑珍说,退休前,她在一家建筑公司上班,工作枯燥乏味,体育运动成了她生活的调节剂。

退休后来到青岛,热爱游泳的她在好友的推荐下,来到浮山湾音乐广场,“这里水域很好,健身游泳的人也多,因为拥有共同的爱好,我很快就跟大家打成一片,玩起来就经常忘了自己多大年纪。”徐淑珍笑着说。

提起前段时间火遍全网的天津跳水大爷,徐淑珍表示,自己很早之前就接触过跳水,4年前,她加入青岛跳水俱乐部,“与老伙伴们在海边跳水,虽然不专业,但大家互相调侃,说说笑笑,感觉很开心。”

“撸铁”挥汗 得偿所愿

在青岛李沧区的一家健身俱乐部,聚集着不少热爱“撸铁”的银发族。“我对健身房里的运动特别钟爱,每天来这里出汗,然后冲个热水澡,特别舒服。”家住青岛市北区、今年64岁的胡宏伟,退休前是一名汽车维修鉴定技术管理员,年轻时就向往“撸铁”的他,

退休后终于如愿以偿地做着自己喜欢的事。“平时需要在家照顾老人,所以我只能抽空来健身。如果一直呆在家里会很郁闷,来健身房进行力量训练,也是疏解情绪的一种方式。”胡宏伟说,在自己喜欢的环境里,心情很放松。

64岁的徐建是这家健身俱乐部的常客,酷爱运动的他身材健美、神采奕奕,身上的每一块肌肉都充满了与年龄不相符的活力。“我二十六岁就开始健身了,如果哪天不锻炼,就觉得很难受。我起码要坚持健身到八十岁。”说这话时,徐建自信满满。

练普拉提 享受当下

60岁的王小荷退休后爱上了普拉提,虽然运动的强度不大,但带给她的是一种全新的生活态度。

“我认为身体是第一位的,身体好了,才有资本去做自己喜欢的事情。”王

小荷笑着说,“退休后,我先是报名参加了老年大学的瑜伽课程,学了一个学期后开始练习普拉提,而且爱上了它,它对身体的影响是最直接的。”王小荷学习普拉提之前脚脖子很软,时常扭伤脚踝,“像普拉提中的站桩等动作练习会增强我脚部、腿部力量,身体体能、协调性、柔韧性和反应能力都较之前有了很大的提高。”

去年王小荷又报名参加了老年大学的国画班,她说:“除了线下上课学习外,也会在线上学习,把我自己的画作编辑发布在美篇、小红书上,看到好友们的点赞,心里美滋滋的。”生活中,王小荷一直是一位有规划、看重生活质量的人,这两年考虑到更悠闲的养老生活,她把家搬到了郊区,“看书、作画,空闲时练普拉提,气候适宜的时候出去旅游一下,很享受现在的退休生活,无论到什么年纪,都不要忘记热爱生活,享受当下。”王小荷笑着说。

□尚美玉 臧硕

跑起来像一阵风一样 周围人频频竖起大拇指 72岁征战百米赛道? 这是真的



去年年底,中国田径大众达标系列赛总决赛在杭州黄龙体育中心开赛,在终点的运动员休息区,工作人员纷纷为一位刚刚完赛的选手鼓掌。

因为在刚结束的A50女子组100米决赛中,拿到第一的毕相玲,是一位头发花白、72岁的奶奶级选手。

72岁,百米大战,16秒90,这所有的关键词叠加在一起,已经够难以置信了,而更惊人的是毕阿姨的田径故事。

这位来自山东济南今年73岁的毕相玲,仍在练短跑,该不会是退役的专业运动员吧?

但毕阿姨回答:“不是。”



“一定要追溯和体育的联系,那就得说到小学那会儿了,那时候我在学校里练过短跑。”毕阿姨说,退休前她从事的是办公室的行政工作,“工作的时候,我完全没有练过,一切都是从退休开始的。”

都一把年纪了,还能练短跑?

不光大家觉得不可思议,“原来我也觉得不可能。”毕阿姨笑起来特别温柔,说话也细声细语的,但没想到,站上百米赛道,一跑起来,她像一阵风一样。

“55岁那年,我刚退休,实在没事干。爱人告诉我附近体育场上有一群练习短跑的老年人,我开始不相信,心想这个年纪的人不可能进行这样高强度的运动。”毕阿姨嘴上说不信,但她还是去田径场上看了看,平时自己也在场地上跑跑,就这样跑着跑着,她被推荐入队,从此一直坚持到现在。

不止短跑,跳远、三级跳,毕阿姨都玩,65岁的时候,她甚至练起了跨栏。

练跨栏不怕摔吗?

“怕呀,怎么不怕。一开始,这么高的栏我压根不敢跨,但跟着教练慢慢练,我也能行了,还能比赛了。”毕阿姨说得很轻松,但要掌握一个新技能,就连年轻人都未必敢说轻松吧。

这么多年,毕阿姨已经是田径赛场上的老手了。

2009年,毕阿姨第一次参加全国老将赛,就拿到了100米第一名;2016年的澳大利亚世界老将田径锦标赛,她拿下了一金两银三铜;2017年的亚洲老将田径赛上,她一人拿下六金。近日的中国田径大众达标系列赛总决赛,毕阿姨又拿下两个第一,但面对周围人频频竖起的大拇指,毕阿姨反而很平静。她说:“我把年纪了,能拿金牌,我很高兴,但其实也没那么重要。最重要的是,和大家一起来比赛很开心,运动给我带来了健康。”

选择田径,毕阿姨说很简单,因为喜欢,就像有的老年人喜欢跳广场舞,只不过,她喜欢的是田径。

毕阿姨说,只要喜欢,在科学的训练方式下,老年人也可以玩田径。

看,55岁练短跑,65岁练跨栏,72岁还在赛场上飞驰……

所以毕阿姨常说,没有什么是不可能的。 □王琼