

纸上课堂

段子时间

# 这几个热身动作 适合老年人

时下,虽然室外气温持续走低,但是老年朋友们对体育运动的热爱和参与度并未减少。专家提醒,老年人在冬季更要做好运动前的热身准备,使体内各系统能逐渐适应即将面临的正式运动,从而减少运动伤害的发生。热身准备一般时长为5-10分钟,如果进行的是高强度运动,可以适当增加热身时间。下面给大家介绍几个适合老年人的热身动作。

## 头部环绕

双脚打开,约与肩同宽站立,背部挺直,双手叉腰,肩部放松,头部顺时针和逆时针匀速缓慢环绕各10次。

## 站姿转体

双脚宽距打开站立,双臂侧平举保持身体稳定,腹部收紧,腹部肌肉发力带动上半身向前屈体,同时转动双肩向一侧转体,转体的同时内侧手臂向下延伸,手尽量靠近对侧脚尖,然后起身站立还原,双侧交替进行各10次。

## 手臂环绕

## 弓箭步

双脚前后分开站立,双脚横向间距约与肩同宽,保持身体稳定,背部挺直,重心前移并顺势下蹲,至前腿与地面平行后起身还原,下蹲时注意前腿膝盖不要超过脚尖,后腿膝盖不要跪地,双脚交替进行各10次。

## 单腿抱膝

## 开合跳

双脚微微分开站立,双膝微屈,背部挺直,双腿分开跳跃,同时双手向上举

## 站姿体侧屈

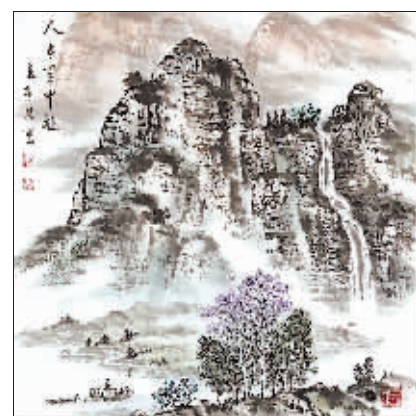
## 炫耀一刻

## 家有妙招

### 拖地有水印 水里加点料



摄影《打卡老街》 作者 汪琪



国画《画中游》 作者 孟繁君



国画《百事亨通》 作者 王作逊

## 【机智回答】

妻子用微信发来两张穿着不同衣服的自拍照,问我:“哪个漂亮?”我机智地回答:“都漂亮。”结果妻子一脸坏笑地说:“那我两件都买啦!” □冯忠方

## 【会飞的鸡】

最近,小外孙棒棒喜欢上了画画。我经常教他,还给他买了一个儿童彩色磁性画板。这个画板可以重复使用,用专用的画笔在画板上画完画后,滑动魔术擦便可以擦掉。一天,我陪着棒棒画画。他画得非常认真,画好后还颇为自豪地对我说:“姥爷,我厉害吧?”我就竖起大拇指称赞道:“棒棒厉害,好厉害呀!”过了一会儿,他画了一只鸡,可能是感觉画得不够理想,就随手擦掉了。我发现了,逗他说:“棒棒,你刚刚画的是啥呀?”棒棒说:“画的是一只鸡。”我问:“怎么看不见了呀?”棒棒笑着说:“飞走了。” □王保川

## 穿衣打扮

### 你适合什么穿搭风



穿搭不仅关乎一个人的外在形象,还反映了一个人对生活的态度和品味。下面,笔者就给老年朋友分享一些穿搭建议。

**经典复古风** 选择剪裁合体的旗袍或带有复古元素的连衣裙,如波点、条纹、格纹等,搭配简约的尖头平底鞋或复古小皮鞋,再配上一件质地优良的羊毛开衫,既保暖又不失风度。这样的装扮能让老年人在举手投足间流露出一种岁月静好的从容与雅致。

**简约优雅风** 选择基础色系如黑、白、灰、米色等作为主色调,搭配剪裁流畅、线条简洁的衣物,如高腰直筒裤、合身针织衫、A字裙等,既显瘦又显高。配饰上,一枚精致的胸针、一条简约的项链或一双设计感十足的耳环,就能为整体造型增添亮点,在简约中透露出不凡的品味。

**休闲舒适风** 宽松的棉麻T恤、针织衫,搭配高腰阔腿裤或及踝长裙,既遮肉又显瘦,还能很好地修饰身形。穿一双平底运动鞋或休闲鞋,让双脚得到释放,无论是日常出行还是散步锻炼,都能轻松驾驭。这样的装扮让老年人在享受自由的同时,展现出一种随性而优雅的生活态度。

**民族风情风** 选择带有民族元素的上衣,如刺绣、蜡染或印花图案,搭配同色系或对比色的长裙或长裤,再配上一双具有民族特色的鞋子,这样的装扮不仅展现了对多元文化的热爱与尊重,也让老年人在人群中独树一帜,成为一道亮丽的风景线。

据《老年生活报》



□师为民