

# 老年健身队伍那一抹最美夕阳红

随着经济的发展和物质生活水平的提高,广大市民对身体健康越来越重视,在文化广场、大街小巷随处可见锻炼健身的人群。广场舞、柔力球、太极拳……将这古绛大地全民健身的热潮引向高点。而在全民健身大军中,有这样一群人,平均年龄在80岁,他们坚持体育健身,带动身边的人也加入到健身锻炼行列,为推进我县全民健身发挥着自己的光和热。让我们走进这些把夕阳当朝阳,奉献余热的全民健身队伍中的老将们——

## 乔峰:天天锻炼 天天快乐



乔峰,离休干部,90高龄的他参加过解放战争和抗美援朝,党龄与共和国同龄。尽管耄耋之年,但精神矍铄,面色红润。更让人欣赏的是他的脸上经常挂着微笑。

乔峰1985年离休返乡后,便加入了体育锻炼的队伍。在电影院广场晨练的队伍中,他是“老资格”,年龄最大的,也是参加活动时间最长的。30余年来,风雨无阻,太极拳、柔力球、广场舞、门球,每一个项目都有他的身影。做为广场最早的锻炼者,

乔老为大家义务放音乐,录音机坏了,自己掏钱修理,从来没有怨言。默默无闻的为广场晨练的人们奉献着自己的光和热。

“看着广场锻炼的人从八九年的四五十人增加到现在近千人,我感到由衷的欣慰,拉着老朋友,结识新朋友,天天锻炼,天天快乐!”乔老做为绛县广场晨练队伍的组织者、实践者、带动者,为我县群众性体育活动贡献着自己的一份力量。

## 张占彪:八十一岁老翁的健身之乐

“参加锻炼二十多年了,我的身体越来越好,以前的腰疼、腿疼,轻度脑梗都好了,现在很少感冒,身体很健康!”

81岁的退休老局长张占彪提起多年参加锻炼的好处,津津乐道,80多岁的他走在大街上,大家都说也就是60多岁。老人家打趣的说,“老年强,国家强,身体健康不生病,少住院,减开支,不给子女找麻烦。”退休后的张占彪加入了广场晨练大军,每天早上坚持锻炼,一年365天,除了下雨下雪外,从不间断。广场舞、柔力球、太极拳参与项目多了,从中间不断地发现不同的乐趣,锻炼之余和大家聊聊天、谈谈心,思维活跃了,心情也好了。



生命在于运动,不动就要老化,不只肢体不能僵化,思想更不能僵化。张老有个愿望,通过他来带动更多的老年人积极参加健身运动,拥有健康的体魄,享受美好的生活。

## 李常忠:加强锻炼 提高生活质量



76岁的李常忠算是晨练老者中的“年轻人”,退休前任县委党校常务副校长,高级讲师。2002年退居二线后加入广场晨练队伍。参加了导引养生功、太极功夫扇、四十二式太极拳、柔力球、健身操、广场舞等项目的锻炼。

他经常说,健康是金。有了健康就有了一切,没有健康的身体,一切归零。晨练时,和老同志在一起谈心谈笑,增进了友谊,扩大了视野,加强了感情联系,生活质量和生命质量都有了提高。

通过在广场参加锻炼15年,李老师一直保持着良好的身体状态。担任柔力球协会顾问的同时,他为柔力球协会撰写了多篇文章,为宣传推广我县体育健身事业起到了很大作用。愿李老师做一个老有所为,老有所乐,余热生辉的老年人。

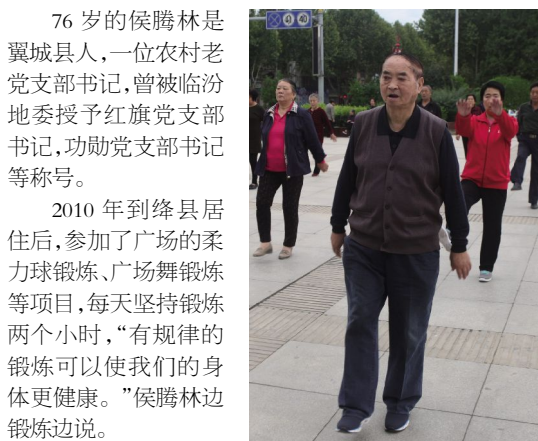
## 赵国琪:好身体来自坚持锻炼



“体育锻炼给了我一个好身体,今年82岁了,凡认识我的人都说我这几十年没有太大的变化。”赵国琪老先生给人的感觉也就是刚退休的六十来岁,他腰板硬朗,神采奕奕。退休前在省体委工作过,年轻时热爱体育运动。50多岁时,赵老加入广场晨练队伍,至今30多年,他锻炼的项目有快走、气功、太极拳、骑自行车、打羽毛球等活动。而且

每天坚持做医疗保健操。一年四季老人很少生病,偶然感觉不舒服,打几个喷嚏,流一鼻涕,一两个小时就好了。2012年,赵老患眼底出血,跑了多家医院,花费近万元,没有任何效果,右眼视力视物缩小一倍。从2015年开始,老人每天坚持做医疗保健操,自己按摩眼部穴位,三年过去了,视力恢复了正常,现在眼不花、耳不聋。

## 侯腾林:我运动我健康·我快乐我幸福



76岁的侯腾林是翼城县人,一位农村老党支部书记,曾被临汾地委授予红旗党支部书记,功勋党支部书记等称号。

2010年到绛县居住后,参加了广场的柔力球锻炼、广场舞锻炼等项目,每天坚持锻炼两个小时,“有规律的锻炼可以使我们的身体更健康。”侯腾林边锻炼边说。

## 张怀义:坚持运动 身康体健

80岁的张怀义老人是一位退休教师。规律的作息时间和锻炼使得他二十多年来身康体健。

张老师每天早上五点半起床,起床后喝一杯温开水,六点钟到电影院广场跳一个小时广场舞;中午饭后雷打不动午休1小时,下午四点到广场、公园散步,晚上坚持九点睡觉。春夏秋冬天天如此,如今已二十年了。

张老师告诉晚辈,“人的一生要有一个好的身体就得锻炼。生命在于运动,运动的目的是促进气血流动。锻炼才能健康,



有健康就有希望,有希望才能有一切。”

## 赵安英:健身中找“乐”

82岁的赵安英老人,退休30余年来,坚持在电影院广场参加锻炼。每天早晨六点到广场,锻炼一个半小时,下午在广场跑一圈。虽已耄耋之年,但她一直坚持骑自行车,她告诉我们骑自行车可以很好的保持平衡,锻炼小脑,不至于老年痴呆。

“上世纪八十年代的时候,电影院广场还是土地面,锻炼的人不到百十人,每天锻炼完是一身土,但是我们还是坚持了下来。后来环境改善了,晨练的队伍也逐步扩大。再到后来,电影院广场大范围修整的时候,我们还在东湖体育场锻炼了两年。大家并没有因为环境的变化而停止锻炼。”交谈的间隙,赵阿姨也没有忘记停止锻炼的动作,一套随意的太极云手正显示着老太太的质朴与豁达。“每一个锻炼的人,仅锻炼的鞋一年最少要三双,”坚持的力量是无穷的,而坚持锻炼的成效也逐渐显现在赵阿姨身上,刚退休身体不好,通过30余年的坚持锻炼,老人红光满面,脸上始终洋溢着幸福与温暖。



## 孙先文:文武双全 宝刀不老

孙先文爱好广泛,喜欢多种文体活动,每天早晨按时到电影院广场健身锻炼身体,打太极拳、练太极剑、跳舞、练柔力球等活动。

今年78岁的孙先文参加工作起就养成了常年坚持体育锻炼的习惯,每天早别人一小时起床,在三公里的土城墙跑一圈。老人退休前一直在闻喜县工作生活,组建了“礼元镇武术协会”,并多次外出参加比赛,曾被评为“老年体育带头人”称号。2008年老人搬回绛县居住后,搬家第二天就加入了电影院广场晨练队伍,并且很快就和广场离退休老干部成为了朋友,逐渐成为了绛县柔力球



带头人。经过长期锻炼,年近八旬的孙先文至今体格健壮,精力充沛,头脑灵活。平时在家喜欢养花、写作,闲暇时和老伴一起外出游玩。孙先文做的诗词《为晨练奉献者点赞》,赞颂了我县广场晨练队伍中的佼佼者。受到大家的交口称赞。