

69岁袁齐军的“健身经”



在帝豪游园的健身操队中，有一位瘦高的老人，比较引人注目，他跳得不是最好的，却是极认真的。他叫袁齐军，今年69岁。

只要天气允许，每天早上6时，他都会准时到帝豪游园跳健身操，活动一下筋骨，开启一天的美好生活：上午，他在家做风筝，哄外孙，锻炼手脑，享天伦之乐；下午和志同道合的伙计们外出放风筝、聊天儿，不仅锻炼了身体，心情也格外舒畅；傍晚，和老伴儿一起到帝豪游园跳健身操，充实的一天就这样愉快地结束了。

□记者 万誉 文/图

早晚各练一次健身操 身体健康，心情舒畅

6月1日19时多，帝豪游园内一派热闹的景象，各个年龄段的人在这里都能找到属于自己的乐趣。在一群跳健身操的队伍中，袁齐军站在后方。随着欢快地音乐响起，他跟着队伍一边转圈儿前行，一边做着各种各样的动作。

几圈儿下来，袁齐军和队员们出了身汗。“这套健身操，别看动作幅度不大，却能锻炼全身。包含的运动有跳跃、摇摆、腰腹、伸展、甩手等。”袁齐军说，他在这里跳操已经有好多年了。

做风筝，锻炼手脑 放风筝，运动健身

又工作了几年后，袁齐军正式退休。退休后的他，空闲的日子多了。每日，除了早晚各跳一次健身操外，他觉得日子有些无聊，便开始放风筝。

刚开始，他自己买一些小的风筝来放。随着技术的提高，小风筝换成了大点儿的风筝。因为爱放风筝，他慢慢找到了志同道合的朋友，大都是许昌市风筝协会的会员，大家因共同爱好聚在一起。

老有所好，夫妻合 晚年生活有滋有味

6月2日上午，在袁齐军的家里，记者看到了他制作的各种各样的风筝。造型有燕子、鹦鹉、老鹰、蜻蜓、古代美人、猪八戒背媳妇……其中，有一个叠好放在盒子里的风筝，这个风筝最让他自豪。

“这是我花费几个月时间做成的蜈蚣风筝，56米长，有68节。”袁齐军说，这是他第一次做如此大的风筝，花了不少时间和精力。刮竹片、临摹、黏贴……这期间，许昌市风筝协会的会员宋建中帮

他不少忙。“做的过程中，他给了我很多建议。做成之后，还帮我调试了几次。”

前段时间，袁齐军和宋建中等几个人在魏风路南段试飞了这个蜈蚣风筝。经过几次调试，风筝成功飞入空中。“看到风筝飞起来，就像看到自己的孩子学会了走路一样开心。”他说，做风筝看起来简单，其实得经过构思、设计、画模、套色、剪裁、削竹、穿线、装饰等复杂的工序才能完成，每一个环节对制作者的手艺都是很大的考验。

跳得比较少，他有点儿不好意思。

时间长了，袁齐军越练越熟，动作越做越舒展。“以前新操可能要十天半个月才能学会，现在跟着老师们跳几天，就掌握要领了。”袁齐军说，随后，他每天早上都来跳上一个小时，跳完不耽误到公司上班。

“锻炼完身体再去上班，感觉心情很舒畅。”袁齐军说，那时，为了缓解工作压力，晚上他也会跳上一个小时。“早晚各锻炼一次，一天的疲惫一扫而光。”

性。他不断向同行取经，然后回家反复试验，技艺越来越娴熟。

“通过这几年放风筝、做风筝，我发现扎风筝的好处就是动手还动脑，而放风筝能强迫人们抬头活动颈部，奔跑、拉拽的过程中还能锻炼身体。”袁齐军说，另外，放风筝还有两个好处，放风筝时，面对蓝天，呼吸着新鲜空气，有利身心健康；与“风筝友”互相交流，能拉近感情，老有所乐。

“他对这些风筝可上心了，退休后的大部分时间都花费在了做风筝上。”袁齐军的老伴儿于翠花说，她和袁齐军结婚几十年，俩人相处得很好，经常一起去游园跳广场舞，“日子虽然过得平淡，但很充实。”

“以前，我还担心退休后，从繁忙的日子到有大把空闲的时间，自己会不适应，但是，只要规划好，培养爱好，退休生活也可以有滋有味。”袁齐军说。



帝豪游园晨练站

地址：帝豪游园喷泉处附近
内容：太极拳、健身气功、健身操
负责人：陈玉霞、张煊
电话：13938908260
13903994841

许都公园晨练站

地址：许都公园北部
内容：太极拳、健身气功、广场舞
负责人：李桂枝、周秋芝
电话：13639668923

青少年宫健身辅导站

地址：青少年宫门前
内容：太极拳、健身气功、广场舞
负责人：孙喜枝、于惠敏、陈彦娜
电话：13782216476

德星健身辅导站

地址：德星路与前进路交叉口东北角
内容：太极拳、健身气功、有氧健身操
负责人：宋四琴、薛芸
电话：13837439673

恒大绿洲晨练站

地址：饮马河东岸（恒大绿洲小区对面）
内容：太极拳、健身气功、广场舞
负责人：李玲珑、裴红霞
电话：15936317790

七一社区健身辅导站

地址：魏都区南关街道办事处七一社区
内容：太极拳、健身气功、广场舞
负责人：李新华
电话：15637444088

千亩游园杏林晨练站

地址：清潩河游园前进桥南
内容：太极拳、健身气功
负责人：高艳青、史淑琪
电话：13803746759

西湖公园东门晨练站

地址：西湖公园东门
内容：太极拳、健身气功、广场舞
负责人：杜红英、李琳娜
电话：15603896680



扫描二维码，观看许昌袁齐军制作的风筝。

想秀一秀吗？请联系我们！
万誉：15939940252
李嘉：18539005599