



11月23日,太极乐园晨练站的队员在清溪河游园舞太极剑。

# 晨练让他们人老心不老

核心提示

每天早上,在清溪河游园的一处小广场,都能看到一群老年健身爱好者在锻炼身体。他们舞太极剑、打太极拳,精神矍铄,容光焕发,让过路的年轻人羡慕。他们说,在广场上一同锻炼,有精神寄托。晨练让他们人老心不老,越活越年轻。

□ 记者 李嘉文/图

## 寒风中,晨练者从容舞剑

11月23日清晨,距离许都桥不远处的清溪河游园小广场上,一群老年健身爱好者在锻炼身体。在悠扬、舒缓的音乐伴奏下,他们舞起太极剑。别看他们年龄偏大,但宝剑在手,武术套路舒展、大方,一招一式尽显功夫底蕴,给人美的享受。他们是太极乐园晨练站的队员。

当日的气温很低,天气预报说会有雨夹雪,游园中锻炼身体的人明显减少。这群老人在寒风中舞着太极剑,丝

毫受外界环境干扰。

“舞太极剑时必须心平气和,这样才能全身心地投入锻炼。”66岁的晨练站站长孙振海说,太极剑是太极拳运动的一个重要内容,兼有太极拳和剑术的特点。它动作柔和、舒缓,美观大方,体静神舒,易学易练。更重要的是,它的运动量适中,特别适合中老年人。

“你看,我们舞的这种剑并不是真的武器。它很薄,很轻,主要用来健身。”孙振海说,每天早上6时30分到8

时30分,该站的晨练爱好者都会来到这里活动,太极剑是他们练习的主要项目之一。

“我们的晨练站成立于2003年。刚开始,我们没有固定的锻炼场地,相对而言,在清溪河西岸竹林锻炼的时间较久一些。后来,我们固定在这个小广场上锻炼。”孙振海说,晨练站刚开始只有10多名成员,现在已经发展到近百名,锻炼的项目有太极拳、太极剑、太极扇和健身气功等。

## 晨练活动丰富,晚年生活多姿多彩

当日8时许,晨练站的队员开始分开锻炼。小广场东侧,几名晨练站的队员舞着太极剑;小广场西侧,几名队员在打太极拳。一名头发花白的老人在给成员指导太极拳的动作。他叫李伟潮,今年64岁,是该晨练站的总教练。

“这几名新队员正学24式太极拳。这套太极拳是国家体育总局大力推广的简化版太极拳,套路仅有24式,但保留了传统太极拳中的精华,如野马分鬃、白鹤亮翅、手抚琵琶等套路。”李

伟潮一边教学,一边向记者介绍道。

“这套太极拳简单易学,但对老年人来说是一个挑战。学习初期,每天都要背口诀,一个动作要练好几天才能打出样来。”李伟潮说,打太极拳不仅能锻炼身体,而且能磨炼意志,只有那些有耐心、坚持不懈的人才能领会到太极拳的真谛。

打完一套24式太极拳后,老人们在广场上稍作休息后继续锻炼起来。这次,他们为记者展示了太极扇和

双扇节目。他们表演的太极扇动静皆宜,是武术和舞蹈艺术的结合体,兼具舞蹈阴柔之美和武术阳刚之美。

“我加入晨练站1年多了,原来走路都喘,现在爬山都没问题。”今年64岁的队员马万祥说,加入晨练站后,他不仅锻炼了身体,而且经常参与各种活动,“除了市里举办的活动外,我们晨练站队员还会相约爬山、郊游。大家聚在一起,令晚年生活多姿多彩,人老心不老”。

## 冬季晨练,老年人要量力而行

当日8时30分,采访接近尾声,天空飘起了雪花。晨练站的队员纷纷收起“装备”准备回家。

“天气越来越冷了,李教练,你有没有忠告送给在冬日锻炼的朋友?”记者问。

“那我就简单说几点吧!其实,冬季锻炼有不少需要注意的地方。”李伟潮回答。

“太极拳创立之初,主要用于保家卫国、看家护院。如今和平时期,练习太极拳的首要目的是强身健体、延年益寿。我们晨练站的队员大多在60岁以

上,随着气温降低,参加锻炼的人明显减少了。”李伟潮说,俗话说,冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。适当的锻炼能够提高机体对寒冷的耐受力。

进入冬日,早上气温较低,晨练者,尤其是老年人要注意方式。李伟潮说:“晨练时间不宜过早,有心脑血管疾病的人可以等太阳出来以后再出去锻炼。同时,我们还要注意空气质量,雾霾天气最好不要在户外练习。”

李伟潮提醒,冬季进行室外锻炼时,人体的肌肤暴露在寒风中,容易使

肌肉关节变硬,使暴露在外的血管收缩,血液循环能力降低。因此,冬季进行锻炼的时候,应该穿上保暖、轻柔的运动服装。

“不管采用何种锻炼方式,晨练前都要做足准备活动,尤其在准备进行强度较大的体育活动时,要用平时2—3倍的时间准备,这样能有效预防肌肉和关节受伤。”李伟潮说,打太极拳前,最好先练健身气功,等身体活动开了,再进行后续锻炼,“而且活动时间不要超过1个小时。冬季晨练,老年人要量力而行。”



### 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、张焯  
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:清溪河游园前进桥南  
内容:太极拳、健身气功  
负责人:高艳青、史淑琪  
电话:13803746759

### 科技广场365健步走队

地址:科技广场喷泉东侧  
内容:健步走、健身操  
负责人:赵红云  
电话:15565296126

### 四季漫游骑行队

地址:每周一到每周五从清溪河天宝桥出发  
内容:骑行  
负责人:白成才  
电话:13017598845

### 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

### 祥和游园太极辅导站

地址:许由路与仓库路交叉口祥和游园内  
内容:陈式太极拳  
负责人:李得恩  
电话:18937481117

想秀一秀吗?请联系我们!  
万睿:15939940252  
李嘉:18539005599