

瞧,这群老人的“潮生活”——

浪花里飞出欢乐的歌



本报记者 赵明禄 张玲 文/图

清晨的白河畔,鸟声清脆,空气清新。

8月22日5时30分,白河国家城市湿地公园里,已有不少市民在河畔奔跑,白河里传来游泳爱好者欢快的笑声。这些健身爱好者用晨练换来一天的神清气爽。

白河大桥至光武大桥之间的白河段,成了市民的“水上游乐场”。在岸边,几位精气神十足的老太太引起了记者的注意。

“我特别喜欢游泳!不仅强身健体,还能增进泳友之间的友谊。你看,我越活越年轻啦!”一位叫包秀兰的老人,见到记者上前,便开心地打开了话匣子,向记者讲述她和她的老姐妹之间的游泳故事。



开心游泳。

畅游白河 是她一天最快乐的事

包秀兰今年82岁,身着泳装的她看起来神采奕奕。她身上那股积极向上的精气神儿深深地感染着周围的人。

“小伙子,我跟你讲,有时间你也要多参加体育锻炼。自从选择了游泳,我天天有使不完的劲儿,心情也更加舒畅。”

老人的话一点儿不假。游泳不仅可以增加肺活量,提高心肺功能,还能增加肌肉的力量和耐力,保持骨骼健康。如今,游泳已越来越多地受到大众青睐。

在宛城区仲景街道包庄村生活了大半辈子的包秀兰,自小就特别爱水,喜欢像鱼儿一样畅游在水里。

“我喜欢运动,人不活动就没劲儿。游泳是我最大的爱好,到白河游泳,是我一天最快乐的事!”说起游泳,包秀兰特别开心。

1992年她退休后,就开始游泳,每天早上5时整准时来到白河,至今已坚持30余年。

“别小看游泳,这可是最全面的强身健体运动,我现在身体没病没痛,一直就没感冒过。”包秀兰说,游泳对人的身体有很多好处,可以提高人的肺部功能,增强抵抗力和免疫力,还可以强健筋骨。

锻炼的时间到了!经过简单的准备活动,包秀兰佩戴好“跟屁虫”,开始游泳。在水中,她不断变换游泳姿势,那娴熟的泳姿,丝毫也看不出这是一位已经82岁高龄的老人。

爱上游泳 改变了一群老人的生活

6时30分,一轮红日喷薄而出,白河水在朝阳照耀下绚丽多彩,美轮美奂;包秀兰和她的伙伴们沐浴着金灿灿的阳光,在河水里畅游;成群结队的小野鸭在水面嬉戏玩耍……这一切,为静静流淌的白河增添了灵动之气,构成了一幅美丽的自然生态画卷。

自由泳、蛙泳、仰泳……包秀兰和她的姐妹们使出浑身解数,享受着在水中畅游的乐趣。她们看起来个个身形矫健、动作干脆利索,如同“浪里白条”,穿梭在河水中,时而浮出水面,时而钻进水中。

游泳给她们带来了无穷乐趣。“交啥样的朋友,就过啥样的人生。我和秀兰姐是老邻居,后来又一起工作,退休后我们又一起游泳健身。”76岁的游泳爱好者包桂兰说,1997年,她退休后,腰椎病一直困扰着她。“每年都要犯两次,每次都得躺在床上一段时间。”她在报纸上了解到游泳可以强身健体时十分开心,就和包秀兰一起游泳,每次游泳一个多小时,感觉畅快淋漓,腰椎疼也减轻了许多。从此,游泳成了她每天的必修课。

“我学游泳没有经过专业训练,刚到这里游泳时,是秀兰姐指导着我游的,没几天就学会了。”家住市中心城区医圣祠路的马书芳今年75岁,因为长期从事服装加工工作,她腰椎、颈椎都有问题,经常疼得受不了。结识了包秀兰后,她就开始学习游泳,没想到游泳改变了她的生活。

“以前我上个楼梯都困难,游泳这10多年,我颈椎、腰椎的老毛病都轻多了,而且还收获了友谊,每天和老姐妹们一起聊聊天儿,很开心,亲戚朋友们都夸我年轻多了。”说起这些,马书芳十分自豪。

是游泳,让她们变得年轻;是游泳,让她们充满了活力。

以泳会友 放松身心成就快乐人生

太阳出来后,到白河游泳的市民越来越多,包秀兰和她的伙伴们一个个上了岸,结束当天的运动。

“在欢快的游泳中,我们相互切磋技艺,分享经验,增进了感情。”在河岸上,今年69岁的秦丽高兴地说,她家住市城区书院后巷,喜欢在游泳时大声喊两嗓子,就像“喊号子”一样。

她说,姐妹们相约每天来这里游泳,大家锻炼了身体,还增进了友谊。“不论谁家里有啥事,都喜欢和包秀兰大姐说,她就像我们的人生导师,经常提醒我们要以宽容心对待家人和朋友。我们每天游泳结束,都在这里聊天儿,心情别提多好了。通过游泳,我们身体好了,家庭也和睦了,日子过得可舒心了!”

“希望喜欢游泳的老年朋友都能游出健康、游出快乐!”结束采访时,包秀兰还不忘提醒,游泳益处虽多但是也要考虑自身状况,下水前做好热身运动,避免引发危险。尤其是老年人游泳时最好要结伴,不要到陌生水域和危险水域游泳,也不要单独在水中锻炼,身体不适,如感冒发烧的时候不要游泳。③7

**颈肩腰腿痛
就找董军董医生**

电话:13633998699

地址:南阳市中医院七一路939号

(豫)中医广[2022]第07-08-054号