



这位大妈

身手不凡

剑拳扇棍常常耍 劈叉倒立样样行

在南京鼓楼广场一个隐蔽的角落里,人们常常看到这样一位多才多艺的大妈——不仅打拳、舞剑、跳舞样样行,还会劈叉、倒立。据了解,大妈今年68岁,会40多种锻炼方法,身手十分了得。但她本人十分低调,称这些“炫酷”的招式只是自己随便玩玩,一切只是为了锻炼身体。

实习生 孙倩雯 现代快报记者 王颖菲

本事了得 常常“玩”的项目有四十多种

前天,现代快报记者见到了这位王大妈。大妈虽然满头白发,但十分有精神,谁也想不到,20多年前,她连路都走不快。1993年,当时40多岁的她患上了心肌炎和甲亢,做任何事都要加倍小心。为此,体贴的老伴包下了家务活,鼓励她出去锻炼。

刚开始,王大妈都是练习太极拳这类较为柔和的锻炼项目,随着身子骨逐渐硬朗,她接触的锻炼方式也越来越多。某天,王大妈看见一位同龄人表演劈叉,便有了试一

试的想法。之后,王大妈便暗下苦功,花了不少时间练习压腿,“刚开始比较困难,压了腿之后,一个礼拜都不能再去运动。”虽然很吃力,但她一直没有放弃,如今,劈叉对于王大妈来说,不费吹灰之力。

每次去锻炼,王大妈总会随身带着笔记本,上面按照剑、拳、扇、棍分类记录着自己常“玩”的项目,一共有40多种。王大妈告诉记者,这些都是自己多年来的积累,“看到别人锻炼,我都会跟在后面学,时间长了,会的东西就多了。”



这样的动作对王大妈来说很容易
报料人供图

多才多艺 除了“拳脚”功夫,还爱唱歌跳舞

王大妈说,自己小的时候就喜欢运动,倒立、翻跟头都不难倒她,即便是现在,这些项目仍然拿得出手。

不过,大多数情况下,她喜欢自己一个人“玩”,“我都这么一大把年纪了,还在这儿劈叉倒立,让人看了多难为情啊。”即便如此低调,但王大妈的这身“武艺”还是为她招来了不少粉丝,甚至有人想要“拜师学艺”。

除了这些“拳脚”功夫,王大妈也是文艺范儿十足,看见别人跳舞,她会积极加入。不仅如此,唱歌也是她的一大爱好,但是“害羞”的老人通常都是在家里表演,偶尔伙伴们起哄时,才会在外一展歌喉。

如今,王大妈的身体十分健康、精神十足,大有越活越年轻之势。她常常劝身边人多锻炼身体,也用自身的实际行动感染着别人。
(报料人线索费50元)

专家提醒 一些运动有风险 老人别随意模仿

看到王大妈各种招式玩得转,不少老年人也跃跃欲试。不过,专家提醒,年纪大的人不要贸然尝试。

“倒立、翻跟头这些运动有风险,老年人不要随意模仿。”南京体育学院运动人体科学系副教授徐凯表示,倒立时,人的血压会增高,对心血管的压力较大,不大适合老年人,而翻跟头对力量的要求较高,“能完成这些运动的老年人基本都有功底,一般人最好不要尝试。”

徐凯表示,老年人可以多进行颈肩腰腿部位的柔韧性练习,“可以适当压压腿、拉拉韧带,锻炼身体的平衡性、灵活性,加强神经对肌肉的控制。”同时他提醒,在拉韧带时,强度不必过大,“基础好的可以劈叉,但是一般人不需要如此,达到锻炼目的就可以。”

此外,徐凯推荐了不少适合老年人的活动,“散步是最简单的运动方式,身体好的老年人还可以尝试着走快点或是慢跑。”除此之外,太极拳、五禽戏、八段锦等也是老年人较为理想的锻炼项目。

有些人到了八九十岁还能劈叉,我要向他们学习,一直锻炼下去。



上个周末

大家很忙

植树团全都爆满 市民结伴添绿



不少市民到城郊植树 通讯员供图

快报讯(通讯员 王生平 记者 徐萌)三月是植树的好时节。刚刚过去的双休日,很多南京市民结伴到城郊植树基地,栽下一棵棵小树苗。

前天,市民陈小姐想带着孩子到郊外植树,感受一下春意,却被告知植树团全满了。昨天,现代快报记者从江苏国旅了解到,为满足人们踏青植树的需求,上周六、上周日他们各组织了10个团,每团三四十人,去溧水傅家边植树。“上周五之前就报满了。”江苏国旅的工作人员夏菱告诉记者,由于报名的人很多,他们还跟一些家长协商,尽量把小孩子抱在手上。

还有不少市民自发结伴,到郊区植树。吴小姐的儿子上小学二年级,之前就同班上六位妈妈相约,带孩子们去郊外植树。前天,他们一行十几人包车前往江宁汤山翠谷,一起栽下小树苗,

“累得一头汗,但孩子们和大自然来了一次亲密接触,都很兴奋。”

据了解,今年,南京的植树节活动将持续到3月底,开放九大基地供市民植树,分别是浦口老山森林公园、浦口珍珠泉风景区、栖霞山风景区、天生桥风景区、江宁汤山翠谷、溧水傅家边科技园、横溪蔬菜科技园、台湾农民创业园、汤山七坊。

除了到基地栽下小树苗,市民还可以通过手机短信、网络的方式认捐,为大自然添绿。

记者从南京市绿委办了解到,手机用户编辑数字“2”发送到10699969,便可向中国绿化基金会捐赠2元。

市民还可以登录中国网络植树公益网—江苏网(<http://jiangsu.e-tree.org.cn>),点击“我要捐款”,选择“支付方式”,10元可认捐一棵树,2000元认捐一亩林。

鸡鸣寺早樱盛开 游人争相留影



鸡鸣寺的樱花绽开笑脸 现代快报记者 赵杰 摄

快报讯(记者 余乐)刚刚过去的双休日,鸡鸣寺路带给了南京市民无限惊喜。除夕前后,一株“消息树”萌萌地开放后,昨天又有五六株樱花陆续绽开笑脸,市民争相在树下留影。

“听说鸡鸣寺的樱花开了,走起赏樱!”昨天上午打开微信,朋友圈里便流传这样一条消息。昨天中午,现代快报记者赶到鸡鸣寺门前,发现樱花又开了几株。鸡鸣寺路的樱花以早樱居多,有一些已经开出粉白相间的花;一些晚樱品种还没开放,但

含苞的花蕾微微透出粉色,非常可爱。

园林专家告诉现代快报记者,这个冬天是暖冬,加上春节后雨水较充沛,所以今年鸡鸣寺路的樱花,比去年提前10天左右开放。但由于这几天降温,花芽萌动的节奏放缓,樱花的最佳观赏期尚未到来。今年是否会比往年提前?对此,专家表示,这要根据往后一段时间的天气情况而定,鸡鸣寺路樱花的最佳观赏期一般在3月底4月初,每年变化不会太大。