



瞧！我们活力四射

我们不服老！

要活出年轻的劲头

一场骑行，是一次锻炼，更是一次身心的愉悦沐浴

迎着阳光，清风吹拂脸庞，扬起发端，我们骑着单车，快乐享受每一个当下——12月2日，玉林晚报金枫营中老年俱乐部数十名会员参加了由阳光城·丽景公馆主办，玉林晚报、玉林市自行车运动协会、玉林红豆义工协会协办的“益”起骑行活动。

颜色鲜艳的T恤，衬着胸前漂亮的丝巾，车头上飘着多彩的氢气球，身边还有一群熟悉的老伙伴。此情此景，怎不让人心旷神怡，不由得大声唱起歌来，才能表达内心的愉悦。这次骑行活动，金枫营的会员们精神饱满，活力四射，劲头一点不亚于年轻人。而他们认真参与每一个有意义的活动、珍惜每一次相聚的快乐心态，也感染了其他骑行者和路人。

“快乐骑行，既锻炼身体，又活跃精神，这样的活动，即使没有时间都要尽力争取去参加！”市老年大学舞蹈班的粟同学高兴地告诉记者，她经常和老同学们参加这类有意义的活动，这让他们的退休生活多姿多彩。“在年龄的数字上，我们已经或即将步入老年行列，但在心态和精气神上，我们不服老，我们要活出年轻的劲头！”

(记者 谭伟玲)



▲“我们能行！”



▲骑行，像风一样自由。



太极让夕阳人生更灿烂

老人感言：把身体锻炼好了，少吃药、少遭罪，也少给儿女添麻烦，这才叫最美夕阳红

“我们这帮人，别看岁数大了，个个都精神得很。打太极拳、练太极剑、舞太极扇，样样不差，是太极给我们带来了幸福的晚年生活。”日前，在玉林人民公园，玉州区太极拳协会会长胡祖威老人高兴地说。

冬日清晨，凉风习习。8时刚过，公园的小广场已聚集了几十名前来健身的老人。打太极拳时，屈伸、回环、跳跃，行云流水；练太极剑时，摆步横剑、转体抡剑、提膝托剑，威风凛凛；舞太极扇时，提膝开扇、弓步合扇、仰身推扇，武舞共融。淡雅的中式练功服，悠扬的民族音乐，再加上满头银发，这一幅别样的画面引来不少人驻足观看。

“我今年74岁，从50多岁就开始打太极拳，后来又学习了太极剑、太极扇，一天不练浑身就不自在。大家都说我是70岁的年纪，60岁的身体，50岁的心态。”舞完剑后，胡祖威面不改色心不跳，还乐呵呵地招呼大家休息。

胡祖威年轻时体质差，选择打太极完全是“被迫”的。多年过去，病全好了不说，还成了玉州区的教练，真是从一个病秧子变成了土专家。像他一样，很多原本身体不好的学员都通过练太极重新获得了健康。

玉州区老体协公园站的李阿姨今年78岁，是站里年纪最大的学员，20年来，几乎每天早晨都会按时到站。“我现在除了有点耳背，身体很硬朗，走路稳当，每天都是自己步行来站。打完太极，回家读报、看电视，跟老伙伴聊天，别提多乐呵！”李阿姨说，太极不光能带来健康的身体，还能改善心态，减轻精神压力。“都说生命在于运动。我们把身体锻炼好了，少花钱、少吃药、少遭罪，也少给儿女添麻烦，这才叫最美夕阳红啊！”李阿姨说。

(通讯员 陈剑源)



养老新观念：抱团温暖

玉林中老年人的快乐大本营，结伴旅游、唱歌、跳舞、健身、聚餐……

金枫营 伴你行

入营条件：50—75岁，身体健康能正常学习出行的中老年市民均可加入。

营员福利：快乐出游、健康养生、主题聚会、歌舞大赛、诗书影画展示(年度活动不少于12次)

报名方式：携身份证到玉林晚报社二楼(左转第一间)登记报名。

入营惊喜：惊喜一：免会员费。 惊喜二：不定期免费健康诊查。

惊喜三：在玉林晚报、金枫营公众号刊登你的诗书影画作品。

惊喜四：越南精品四天三晚游759元/人。越南红木船出海游世界八大遗产之一“海上桂林”；下龙湾首都河内最大、最繁华、最严肃的中心广场巴亭广场；五大精彩景点赠送：“海上天坑”+“天堂岛”+迷官仙境+欧美线路，赠送《印象越南》表演，赠送越南落地签。12月14、21、28日出发。

地址：玉州区人民中路79号玉林晚报(玉州区政府旁)二楼 热线：2802715 13117750707

