

吉林银发族爱上“硬派健身”：享受挑战极限的乐趣

2024年10月19日 09:14 来源：中国新闻网



近些天，家住吉林长春的张亦兵经常光顾一处旱雪场地。穿好装备，从10多米高的起跳台冲刺、腾空，旋转180度、360度……已经62岁的他在半空中还要尽力抓到滑板，再平稳落地。

“熟能生巧，我要多试几次。”场地里，满头银发的张亦兵格外引人注目。

为了迎接新赛季的大跳台、坡面障碍技巧等项目挑战，他已经自行“集训”了一个多月，还主动去健身房加练。

当下，除了广场舞、太极拳、健身操等慢节奏健身项目，有些银发族亦青睐“硬派健身”，“举铁”、单双杠体操、骑行、马拉松等项目颇受欢迎。有数据显示，在中国顶级马拉松赛事中，60岁以上的参赛者逐年增加。上述现象还在互联网上引发年轻人的讨论。

有着丰富粉雪资源的吉林省，是海内外滑雪爱好者的天堂。每到冬季，大跳台等项目因速度快、难度系数高深受年轻人的喜爱，但“不服老”的张亦兵却凭借动作轻巧灵活、基本功扎实，也在很多比赛上成功“出圈”。

“运动的目的是追求健康，同时也考验意志，不分年龄段。”张亦兵介绍，他40岁时接触滑雪，退休后有了更多时间和精力投入到系统训练中。“现在身体倍儿棒，没有‘三高’，在雪道上还能给孙女当个榜样。”

年近七旬的孙建伟是资深冬泳爱好者，也是吉林市冬泳协会的负责人。他曾长时间保持横渡吉林市松花江段的纪录。

今年冬天，孙建伟计划继续畅游松花江，为此每天都到冬泳基地训练。“冬泳要持之以恒，夏天秋天都要入水。”他介绍，该协会有2000多名会员，其中65岁以上老年人占一半以上，年龄最大的已经89岁。

“冬泳运动比较考验身体极限，我们不攀比成绩，只追求健康。”腰间拴好救生球后，孙建伟和老友们再次入水。

在吉林市，67岁的刘运河也是一位“名人”。他曾穿着瑜伽服在雾凇等景

观下做瑜伽，在短视频平台上获得大量粉丝点赞，由此得名“瑜伽大爷”。“在严寒天气里锻炼可以磨练意志，但也要量力而为。”刘运河说。

有专家认为，随着经济的不断发展，中国的体育场馆逐渐增多，老年人能够接触、选择的健身项目也更加广泛，但在选择具有挑战性的项目时，还是要评估好自身状况，防范运动风险。

单词:	guāngù 光顾	chōngcì 冲刺	téngkōng 腾空	píngwěn 平稳
	jíxùn 集训	píngjiè 凭借	qīngqiǎo 轻巧	kǎoyàn 考验
	jíxiàn 极限	móliàn 磨练	fángfàn 防范	pānbǐ 攀比

讨论：1. 你认为“硬派健身”这种健身方式对于提升老年人身心健康、促进社会活力有何积极影响？

2. 老年人勇于尝试、不断突破自我的精神对其他人有激励作用吗？这对于构建积极的老龄化社会有哪些具体的启示？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2024/10-19/10304144.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202411111731304544.m4a>