

## 动可骑游万里 静能“醉卧英雄” 厉害了,我的瑜伽老爷子

第一次知道阮惠忠老爷子是通过一位练瑜伽的女士,当时她拿出手机,给记者看阮惠忠练瑜伽的照片,照片中,阮惠忠两条小腿绷直垫在大腿下面,上半身向下弯曲,两条胳膊紧贴在地面上,整个人就像一把绷紧的弯弓的弓背(下图)。63岁、男士、高难度瑜伽动作,这几个关键词不是一条猛料吗?于是,采访就由此展开。



这个动作叫“卧英雄”,阮惠忠练了几个月,每天用20公斤的器械压在身上。

### “老头、老头,我就老了头”

3月1日,在普茹撒瑜伽馆,记者见到了阮惠忠。上午9:30,虽然阳光明媚,但暮冬的寒气依然有些刺人。老爷子推着一辆专业级别的自行车走进门,声音洪亮地打着招呼,身上只穿了一件运动衣,但看上去全无冷意,甚至依稀能让人感受到他身上热腾腾的活力。

“看我的肌肉,看不出我有63岁吧。”阮惠忠一边说着,一边脱掉了运动衣,里面只穿了一件黑色的背心。背心下面,一块块肌肉疙瘩

凸起,让他看上去非常健硕。“老头、老头,我就老了头,如果把我头去掉,你肯定觉得我只有三十来岁吧。”阮惠忠说着,特意蹦起胳膊作出健美动作,果然凹凸有致,不亚于年轻人。

阮惠忠运动健身的历史,可以一直追溯到年轻时在黑龙江支边的时候。1972年,阮惠忠从宁波到了牡丹江地区虎林县的兵团,从小因为营养不足,他有点体弱多病。在支边期间,他开始有意识地加强锻炼。当时,知青们还用石头自制了杠铃,每天举一举。

### “十项全能”老达人

原本以为老人只是瑜伽高手,看这一身肌肉块,再看那辆专业级别自行车,竟然还是个“十项全能”的运动达人。

阮惠忠告诉记者,他属于宁波市最早玩自行车的人之一,“我这辆自行车是国外带来的,当时宁波还没有这样的专业自行车。”十多年前,朝晖路上一家自行车专卖店开起来后,他跑去保养自己的车子,当时的店主还属于自行车运动菜鸟,让阮惠忠带着自己一起出去玩自行车。环青海湖、骑车到厦门渡海环台湾、环太湖……阮惠忠这些年来一路“南征北战”。

健身房里有意识地练肌肉块,阮惠忠同样也是老前辈。“我们小区十几年前开了一家健身房,那时候宁波的健身房才刚刚出现,我立刻就办了会员资格。”阮惠忠说,当时对于普通健身爱好者来说,利用器械有针对性地强化身体肌肉的锻炼方式还是个新鲜事物,投身其中的

相当少见。至于阮惠忠,由于从事的是外贸行业,经常和外国人打交道,因此一直有这样的的心愿,当健身房开进自家小区时,立马加入也就顺理成章。

而从器械锻炼转向瑜伽,则是阮惠忠受到母亲摔伤一事的刺激。几年前,阮惠忠的母亲在床边摔倒,骨盆粉碎性骨折,老人年纪太大,无法手术,只能慢慢休养,“我开始反思,老年人为什么这么容易摔倒,而且摔倒的后果这么严重,我应该怎样避免?”在查询资料后,阮惠忠认为,利用瑜伽锻炼自己的柔软度,应该可以有效预防。正好,他经常健身的健身房有瑜伽课程,于是,他加入其中,成了“万花丛中一点绿”。

实际上,除了以上这些运动,阮惠忠还会滑雪、滑冰、骑马等,前几年,他还考出了国家二级裁判员证书。

### 建议老年朋友应“扔掉四样东西”

采访过程中,对于生活的热爱和积极的态度是阮惠忠给人最直观的印象,就像练瑜伽,学员除了他都是女士,阮惠忠丝毫没有难为情,以最大的热情投入其中,即便每次训练压伸时大汗淋漓。

尽管已经到了花甲之年,阮惠忠依然以不断学习为人生乐趣,他准备再去考一个瑜伽证书。对于自己学习的动力,阮惠忠将一部分原因归结为“树立榜样”,一方面希望他的孩子有所借鉴,一方面也是希望老年人不要有倚老卖老的心态,为此,阮惠忠还向老年朋友提出了“扔掉四样东西”的建议:

一、扔掉没用的东西。家里打扫的干净整齐,自己也会保持良好的心情;

二、扔掉过去。无论曾经有怎样的辉煌和苦难,都不要陷于其中;

三、扔掉儿孙。孩子已经成年,可以为自己的行为负责,老年人不要过于羈系于儿孙的事情中;

四、扔掉自己。不要认为自己是老年人,希望处处受到别人照顾。

“我们自然年龄的老去无法抗拒,但是我们心理年龄可以始终保持年轻。”阮惠忠说。

记者 蒋继斌

## 价格便宜,人流量少 “银发族”出游正当时

正月十五至清明之前是传统的旅游淡季,在这个时间段,机票、酒店住宿等价格相比春节内均有所下降,因此带动旅游线路的价格也大幅下降。昨日,记者从宁波多家旅行社得知,旅行社纷纷推出低价产品,国内长线游、出境游产品报价平均降幅在30%至50%之间。对于老年朋友来说,眼下绝对是错峰出游的最佳时机。

### 旅游价格“跳水”

李老伯和老伴退休在家闲来无事,一直想去国外旅游一番,但春节这段时间里境外游的价格一直居高不下。最近这段时间,去日本的旅游报价比之前便宜了不少,他毫不犹豫地给自己和老伴报了名。

的确,春节黄金周过后,旅游价格不断爆出“超值低价”。泰国游单人5晚6日游春节期间的报价为5800多元/人,出行时间因为紧挨着春节,因此价格不菲。而记者从宁波一家旅行社了解到,从宁波直飞曼谷包机,四晚五日游为3299元/人,五晚六日游为3499元/人,相比之下便宜了2000多元。

其他地区也是如此。据了解,在春节期间,韩国首尔南怡岛5或6日游,报价超过4500元,而现在只需2300元。宁波直飞日本,东京、名古屋、富士山五日游,价格也下降到4200元。春节期间,柬埔寨吴哥窟线路为八九千元,而现在在6000元以内即可“搞定”。

在国内游中,春节期间,热门线路三亚5日游,最低也需要4000多元,而现在在三亚5日游平均都降了1000多元。记者还在携程网上看到,一条入住五星酒店的三亚5日自由行线路,由春节期间的5000元以上的高峰价迅速跳水到2000元左右。

### 短线游不妨等到“三八节”

虽然淡季价格大跳水,市场上难免会有部分不合理低价产品浑水摸鱼,游客在选择旅游产品时一定要多多比较,仔细询问,对于远低于市场平均价格的产品多留一个心眼,谨防不合理低价陷阱。

“春节、国庆黄金周,所带来的旅游热潮,使得每年2月、10月都成为出行高峰期。然而伴随着休假制度的完善,越来越多的市民可以调整时间错峰休假。例如春节后的两个月里,利用年休假延长长假期的职员、已退休的老人都有充分的时间享受一次旅行。”他说。

下一个最近的节日就是“三八节”了。“三八节”将开启春游大幕,随之而来的春游小高峰将宣告“后春节游时代”的结束。此后随着天气越来越暖和,以及清明等小长假的到来,春游的人会越来越多,报价也会相对走高。

旅行社人士告诉记者,春节期间推出的行程多以长线游为主,到了“三八节”,各家旅行社都会推出很多针对春游游客的短线游。这个时候,景区都会推出一些优惠政策,旅游报价也相对较低。所以打算短线出游的朋友不妨“三八节”之前报团。

记者 陈韬



扫一扫关注  
“滚蛋吧, 肿瘤君”  
《甬爱会》



扫一扫关注  
《宁波老年》  
宁波康乐老年  
俱乐部QQ群274295074