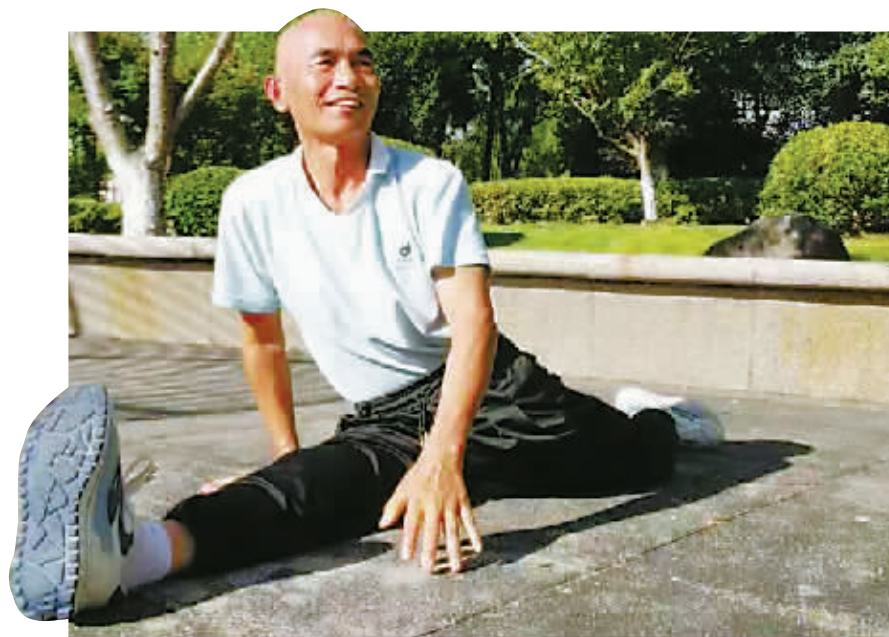


79岁的瑜伽师傅 有一位86岁的“高徒”

8月1日7点左右,记者和海曙区段塘街道丽景社区的网格员一起来到了新典公园,看到五六名老人或坐或站,在还不太猛烈的阳光下练瑜伽。其中有一名头发花白的老人,一会儿拿出两根粗大的橡皮筋练腿力和腰力,一会儿又练起了双盘坐。她就是86岁老人滕柳芳。



86岁的滕柳芳老人。



79岁的沈昭硕师傅。

1 “坚持就是胜利”

滕柳芳家住丽景社区,练习瑜伽6年。“我70岁的时候,丈夫中风了,10年后走了。”滕柳芳说,她当时很伤心,引发了心脏病,还到上海的医院装了心脏起搏器。“那时候,我的两个膝盖都有积液,路也不能走,坐下起不来,站了又坐不下。”这时候,滕柳芳觉得自己不能再这样做一个“废人”了,决定出门锻炼身体。

有一天一早,她来到新典公园的时候,看到一名老人正带着好几个人一起锻炼身体,各种拉伸的动作都很到位,一字马更是“家常便饭”。“这个人现在是我的师傅,但他那个时候看我年纪这么大了,怎

么也不肯教我。”但滕柳芳不气馁,“你不教我,我就自己学着练。”

刚开始的时候,她只能坐在一个铁制的雕塑下,靠着把手慢慢站起来再蹲下去,每一次都要咬着牙狠下心。“一次起立或蹲下,都是一次‘酷刑’,真的非常痛。但我知道,坚持就是胜利。”就这样,除了下雨天,滕柳芳每天都会来这里跟着锻炼。后来,师傅看到了她的毅力,就邀请她一起参加了锻炼。

现在,滕柳芳已经学会了很多动作——双盘坐、叠腿以及多个拉伸动作。“我到医院体检的时候,医生都说,老人家您的身体怎么这么好!”

2 徒弟们个个“身怀绝技”

滕柳芳的师傅是79岁的沈昭硕。从60岁开始,沈昭硕就开始练习太极、引体向上等各种动作,接触瑜伽后,觉得瑜伽最适合他。

从十来年开始,沈昭硕每天早上都要到新典公园锻炼,风雨无阻。慢慢地,他的身边也来了一群志同道合、喜欢锻炼的徒弟们。为此,他每天早上5点起床,洗漱完后坐3站公交车到这里。锻炼到9点或9点半,他才会离开。

在现场,沈昭硕做了好几个高难度的动作,比如把头伸到胯下,“一字

马”后再把头搁到脚尖,甚至还能直接把右腿抬起伸直并放到脑后。“练了瑜伽后,我感觉自己越来越年轻了。有些动作甚至只有小孩子才能做的,我都能练出来了。”

和滕柳芳一样,沈昭硕的徒弟们个个“身怀绝技”。66岁的夏国强练了健腹轮,伸直、收回,做得气定神闲。“我原来有‘三高’,三年前开始锻炼,现在‘三高’没了,体重也从75公斤下降到了62公斤。”

记者 林伟 通讯员 庄涵予 孙可馨/文 记者 刘波/摄



太平洋保险
CPIC



甬家保
YONGJIA BAO



甬家保
YONGJIA BAO

2024年

政府指导 宁波专属

甬家保

守护甬城千万家

指导单位：宁波市委金融办
宁波市减灾办

普惠款

产品特点

价格惠民

保障利民

理赔便民

三大保障类型

🏠 家庭财产保障

包含火灾爆炸下房屋主体、房屋附属设施、室内装潢、室内财产、管道爆裂渗漏等损失(具体保障以实际投保方案为准)

🚗 第三者责任

包含火灾爆炸、高空坠物、管道爆裂渗漏等(具体保障以实际投保方案为准)

🌪️ 自然灾害加油包

包含自然灾害下的房屋主体、室内装潢、室内财产等损失(具体保障以实际投保方案为准)



甬家保2024版(普惠款)

尊享款

产品特点

投保贴心

保障安心

服务贴心

四大保障类型

🏠 家庭财产保障

包含火灾爆炸下房屋主体、房屋附属设施、室内装潢、室内财产、管道爆裂渗漏等损失(具体保障以实际投保方案为准)

🚗 第三者责任

包含火灾爆炸、高空坠物、管道爆裂渗漏、非机动火灾爆炸、宠物伤人、家政服务人员人身意外伤亡等(具体保障以实际投保方案为准)

👨‍👩‍👧‍👦 家庭服务包

包含法律咨询、就医问诊、家电维修服务等(具体保障以实际投保方案为准)

🌪️ 自然灾害加油包

包含自然灾害下的房屋主体、室内装潢、室内财产等损失(具体保障以实际投保方案为准)



甬家保2024版(尊享卫士)

