

93岁重庆老人下海游泳迎新年： 她希望游到100岁！

热爱跳水、游泳，体验冲浪、打篮球、打排球、骑自行车，过年不回家反而出海畅游……

当你听到这些，脑海中是不是会浮现一位热爱运动的青年？但现实却是，做这些事情的，是一位93岁高龄的重庆老人。她用自己独特的方式，迎接虎年的到来，并在虎年许下“保八争九望一百”的愿望，希望自己能游到100岁。

93岁老太下海游泳

老人名叫续海珍，家住重庆大渡口区，年前，她便同家人一起，来到了海南三亚。看着浩瀚的大海，续海珍早已跃跃欲试，穿上泳衣，便跃入海中畅游，并与海浪“搏击”。不仅如此，她还在沙滩上和其他人一起打排球，在滨海路上骑自行车。

当其他人得知她已93岁时，无不露出惊讶的表情，也不知道她究竟是怎样做到93岁还能保持强健体魄的。

“我60岁的时候，加入了重庆一个游泳协会。自从接触游泳后，除了个别特殊情况，我几乎天天游泳，到现在已经坚持了30多年，并多次参加市里面组织的‘渡江活动’。”长年累月的锻炼，让续海珍拥有了“过硬”的游泳本领，甚至在90岁高龄时，还能站在1米多的跳台上跳水。

去年11月，续海珍的游泳卡到期了，她正准备续卡时，却被游泳馆告知，由于她年纪大了，不能给予续卡。于是，续海珍的女儿决定带着她到海边去游泳。

“我们往年就有到海南度假的习

虎年愿望是“保八争九望一百”

在于亚利眼里，妈妈续海珍是争强好胜、不服老的典型，她在海边每天练拳剑、游泳，甚至还和一群中老年人一起打排球。由于担心妈妈，于亚利和几位资深医务权威的朋友一起给她做思想工作，最后续海珍才勉强同意退出排球队。

续海珍是怎么做到高龄仍保持着健康的身体和乐观的心态？

“首先，最重要的是心态，心不老，人就不会老。我特别喜欢广交朋友，特别是年轻的朋友，这样能让我保持良好的心态和童心。第二，在饮食方面不要挑食，每种食物都要吃点，保持营养均衡。第三，要勤动手、勤动脑，主动接受新鲜事物，比如，我一直都在用智能手机

惯，而今年，考虑到

妈妈不能在游泳

馆游泳了，于是就决

定在海南多待一段时

间，让她游个开心，游个够！”续海珍的女儿于亚利告诉记者，来到海边后，续海珍容光焕发，不光自己在海里畅快地游泳，她还会主动去教一些不会游泳的年轻人，告诉他们游泳的方式和自己多年累积的游泳经验、技巧。

除了游泳，续海珍还对海上冲浪产生了浓厚兴趣，并约上了海边认识的朋友，准备体验一把海上冲浪。对于妈妈的这种行为，作为女儿的于亚利一方面庆幸母亲能有这样的心态和体力，另一方面也完全不敢懈怠，她一直都在附近守护着妈妈，保护着妈妈的安全。

和微信。第四，要处理好各种人际关系，尤其是家庭的人际关系，子女孝顺，家庭和睦能让自己的心更开朗！”续海珍表示，除此之外，她也很重视医疗健康。

在她看来，老年人的内分泌容易失调，抵抗力、免疫系统都会下降，因此她会时常关注疫苗、体检等情况。她坚持每年体检，而体检结果都没有什么大问题。

“我曾经在古稀之年，给自己定了一个游泳健身指标，就是要‘保八争九’，意思就是保证游到80岁，然后再坚持游到90岁。”现在，这个目标已经实现，“而今年虎年，我许下的心愿，希望自己‘保八争九望一百’，到100岁时还能在海中畅游！”续海珍说。（重庆晨报）



有梦想就不晚！ “老年冰球队”征战球场



冰球是一项对抗激烈的运动。在黑龙江省大庆市，有这样一支冰球队，最年轻的队员已50岁，年龄较大的已年过花甲，他们自称“老家伙”，一直坚持“征战”球场。

这支队伍成立于2015年，队员大部分是大庆油田的职工，有的队员年轻时就爱好冰球，有的则是受身边人感染，退休了才参加。

最开始，他们连一片像样的场地都找不到，只好“打游击”，野外的“水泡子”，外地的冰球馆、城市中的湖面，都曾留下他们的身影。“有条件要上，没有条件创造条件也要上。”队员张二林说。

如今，队员们有了固定的

训练场地，虽然队员们年龄较大，体力有时候跟不上，也受过伤、流过血，但热情一直没减。“年龄不是问题，上场一两分钟就可以换人休息，主要就是参与。”队员朱干伍说。

队员们不仅自己训练，有时还带着孩子们一起运动。他们希望冰球运动能够传播给更多人，也希望培养孩子们不怕苦不服输的精气神儿。“冬奥会对冰球运动带动作用非常好，热情上来了，孩子们都来学了。”朱干伍说。

如今，队员们在备战更多比赛，他们希望打出属于自己的水平和风采。有梦想什么时候都不晚，老年冰球队，加油！

（新华社）

按下抖僵暂停键 用快乐解决痛苦 “艺动帕金森”活动已经启动

目前，对帕金森病的治疗，多从物质的角度出发，而忽视了病人精神层面的问题。将艺术形式融入帕金森病的治疗，改善病人肢体症状和精神状态，在国外已经有相关研究和成果。

无锡易可中医医院创始人之一、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授，在充分借鉴这种形式的基础上，结合上海科技成果，扩展了2020年无锡市中医药管理局科技项目“中西医结合帕金森FIX立体定向干预治疗体系”，用艺术的形式，为帕金森病人松绑，目前已在易可中医医院应用。

