

如果举办老年奥运会 这小区能拉出一个代表团

“我们这是浙江体育人的集中地，国家级运动员、国家级教练比比皆是，奥运冠军、世界冠军、冠军教练也不少。”说这话的人叫魏润莲，今年73岁，曾是中国国家田径队运动员，她身边还坐着76岁的浙江省乒乓球队前队员杨爱贞和71岁的省女子篮球队前队员姜礼文。

魏润莲所说的“体育人集中地”，是位于杭州市拱墅区浙江省全民健身中心南侧的两幢住宅楼。楼并不起眼，居民们给它起了一个响当当的名字——冠军楼。比如，这里住着东京奥运会4位金牌教练：朱志根、徐惊雷、邵国强、蒋国良，在他们带领下，汪顺、管晨辰、石智勇、王懿律/黄东萍分别在男子200米混合泳、女子平衡木、男子73公斤级举重、羽毛球混双项目上夺冠。

在这里，人们随处可发现浙江老体育人对运动的热爱。



陈培德刚退休时最爱打网球。



冠军楼居民在跑道上拉起球网打网球。

体育人有情怀 爱上就丢不开

这几日，79岁的浙江省体育局原局长陈培德天天守着电视机，观看东京奥运会比赛。每一次中国运动员夺冠或取得突破，都让他兴奋不已。“我们浙江的运动健儿很争气，出了好多冠军！”陈培德说这话时，脸上有抑制不住的笑意，他说自己作为一名浙江体育人，感到十分振奋、骄傲。

自1993年担任浙江省体委主任、省体育局局长起，陈培德便与体育结下了不解之缘。从全民健身到足球“打假”，他为浙江体育做出了不少贡献。如今，年近耄耋的他依旧精神矍铄，热爱运动。他说：“体育人有体育情怀，爱上了就丢不开。”

“老李，我先走路去了。”每天晚饭后，陈培德就换上轻便的运动服，与爱人道别，去小区的塑胶跑道上走路。这是他多年来的习惯，雷打不动。“我爱人也喜欢走路，但我们分头走，她走得快，我可赶不上。”陈老笑着说，“小区里走路的老人很多，不会孤单。”

其实，陈培德是近5年才爱上了走路，在这之前，他的体育爱好颇为广泛。学生时代，他喜欢“三大球”（篮球、足球、排球）“两小球”（乒乓球、羽毛球）。工作后，空闲时间变少，他的运动以打篮球为主。2009年退休了，他开始打网球。“网球打到74岁，因为身体原因，医生建议我别再做激烈运动，我只好改为走路。”陈培德说，从那时起，他每天早、晚两次走路，总共约1万步，一走就是5个年头。

不到10平方米，安装着不少健身器材。每天下午两点，会有10多位老人来这里锻炼，风雨无阻，他们都是这里曾经的住户。

“我们小区的运动氛围是独一份的，这份气质吸引着不少老邻居回到这里。”魏润莲说。

被建设成为一个超级体育综合体。但在此之前，冠军楼里的老人要和这里的体育场馆告别。原有的6个室内篮球场、21个室内羽毛球场、6张乒乓球桌、4个网球场、2个足球场，现在只剩下楼前一条不到200米的环形跑道。

但这无法阻挡大家锻炼的热情。仅有的活动室摆上一张乒乓球桌，门口的草地上安装兜球架，在田径跑道上拉起网，羽毛球网球都能打。

采访将近尾声时，记者望见窗外一位老人佝偻着背，沿着环形跑道缓缓挥动门球杆。“她叫叶秀珠，今年85岁了，是上世纪50年代的女篮国手，如今患有严重的脊椎病，腰部无法直立。”姜礼文说，“她喜欢打门球，场馆改造后，门球场没有了，她就每天到跑道上练习推杆。”

（浙江老年报）

链接

科学锻炼才是“王道”

老年体育与其他人群体育不同，无体育竞技。浙江省老体协秘书长王元旦道出老年体育的工作核心：“体育活动对老年人最大的意义就是保持健康的身体，让他们生活自理能力得以延长。”

面对现在社会上五花八门的健身方式，孙欣乐表示：“健身不是儿戏，科学的锻炼方式才能起到强身健体的作用。”老年人运动首要是安全，不要忘记自己的年龄；二是要持之以恒，只要身体允许，就要坚持下去，克服偶尔想偷懒的心理；还可以多看体育节目，有利于建立积极向上的生活态度。

老年人运动的注意事项主要有：

忌负重锻炼。老年人的肌肉大部分都开始萎缩，骨骼中的钙减少，韧带的弹性也减弱了，因此，关节活动范围也被限制，如果进行负重锻炼，有可能会发生骨折，对肌肉、韧带和关节的影响也不好。

遵循正常的生活习惯。老年人的饮食要营养均衡，多吃高蛋白、低脂肪的食物，还可以多补钙。另外，少吸烟、少喝酒也能保护老年人的身体。

选择适宜的锻炼项目。在进行体育锻炼之前，老年人最好去做一次全面的体检，根据自身情况选择合适的锻炼项目。一般来说，老年人应尽量选择能锻炼到全身肌肉的运动项目，比如游泳、太极、慢跑等等。

运动要循序渐进。冰冻三尺非一日之寒，想要在短时间内获得一个好身体也是异想天开。老年人锻炼不要急于求成，一开始的运动量要小一些，再慢慢增加上去，运动时间也是如此。

运动要持之以恒。“三天打鱼，两天晒网”的运动方式对身体健康反而会起到反效果。老年人进行体育锻炼，最好每次要坚持半个小时以上，每周锻炼3-4次是最好的。

运动时注意骨骼与关节的变化。老年人的骨骼与关节在逐年退化，因此锻炼的时候要时刻保持高度的警惕性。一旦发现骨骼、关节有问题，一定要第一时间停止，并寻求医生的帮助。同时，在日常生活中，还要多补充关节和骨骼的营养。

想锻炼有组织 运动氛围独一份

想要运动，到哪里去找组织？这儿的老人可没有这样的烦恼。他们自发组建起各项运动兴趣小组：游泳队、门球队、舞蹈队、乒乓球队、羽毛球队、网球队……如果要举办一场老年奥运会，冠军楼里可以拉出一个体育代表团。

老人们往往不会参与原来的本职运动，大家都想尝试新的挑战。例如姜礼文老师，她年轻时是职业篮球手，退休后参加了网球队和兜球队，现在正在练习健步走。

距离冠军楼不远有一处凉亭，

每天要锻炼 没有场地自己建

冠军楼里居住着将近200位老人，只要健康情况允许，他们都会坚持每天锻炼。“对运动的执著早就刻在我们的骨子里，一天不锻炼浑身不自在。”杨爱贞一边说一

边拿起乒乓球拍玩颠球。虽然退役多年，但一口气颠上200个毫不费力。

2020年底，浙江省全民健身中心开始全面提升改造，未来这里将

30年偏头痛难解 “针药并举”治家族性头痛

52岁的徐老师常年偏头痛，没有任何先兆，就从太阳穴开始痛，为不影响上课，有时候课前会赶紧吃止痛药，不然疼痛会逐渐遍布整个头部，全身无力，讲话也听不清。经人介绍，他找到了3个上海名医在无锡开的医院——易可中医医院“魏氏脑病中心”。

“我母亲、女儿都患有偏头痛。我头痛粉最多时吃5包，但只能缓解。”他告诉无锡易可中医医院“魏氏脑病中心”刘易宗医生。刘医生告诉他，他这

是家族性偏头痛，属顽固性偏头痛，简单的“活血化瘀”效果差，魏氏脑病中心倡导中心带头人、上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授的“活血新概念”，强调“行气、化痰、通络”三合一，尤其擅用虫类中药通络止痛。

据悉，刘易宗医生在魏江磊教授“头痛方”基础上，结合自己家传——全国名中医刘惠民医生的特色针灸，针药并举，在通络止痛的同时，增强药物的吸收，帮助了众多偏头痛患者。（江南）