

# 萧山年近90老爷子 劈叉下腰胜过90后

## 平板电脑玩得溜,交友都找孙子辈,日子过得比蜜甜

本报记者 杨静 通讯员 蒋升 照片由受访者提供

在萧山湘湖边,89岁的施熔贵拥有许多粉丝。双盘腿、劈叉、下腰前屈……很多小年轻涨红了脸也做不到的柔韧性挑战,老爷子轻松就能完成。



扫一扫,看施爷爷柔软身段。

### 年轻时曾在浦阳江中畅游 还想再次横渡钱塘江

初见施爷爷是在萧山的一家高档老年公寓,这是他自己的家,近几年来都住在此。老爷子腿脚灵活,口齿清晰,说话风趣,“这是我十多年前在湘湖亭子里抬腿拉筋的照片,你先看看。”

说罢,施爷爷就倚着墙角“现场还原”,将左腿举过了头顶,“就是腰有点弯,不太好。”精益求精的他立马又铺开瑜伽垫,展示了双盘腿反祈祷式,让双手在背后合掌,这才满意地鸣金收兵。

一个耄耋老人为什么会拥有如此柔软的身段,又是怎么练成的?“其实没什么秘诀,多动就行。”

祖籍绍兴的施熔贵自称是个爱折腾的人:退休前一直在铁路系统工作,年轻时爱打篮球和游泳,也曾先坐火车从临浦站到浦阳江,再沿着浦阳江游回临浦,全程约10公里;年过半百开始学打太极拳,每天早上和老伴结伴拉筋、打拳,是他坚持了二十多年的生活习惯。

“原本这时候,NBA联赛已经开打。但今年由于疫情,现在只能看以前的CBA比赛回放了。”施熔贵平时特别爱看体育比赛,现在仍有一个尚未完成的心愿:想再横渡一次钱塘江,以此向孩子们证明身体素质还是像六十多年前横渡时一样那么好。

### 学着电视动作挑战自我 身段练得比小年轻都要软

至于令小年轻都自愧不如的双盘腿和一些瑜伽动作,施熔贵说是从五年前开始练的。当时他在湘湖边看到有人在练双盘腿,联想到“筋长一寸、寿增十年”的说法,便依样画葫芦。

“别人是年轻人,您都这么大岁数了,还是别练了。”从安全考虑,晚辈们最初都不太支持施熔贵,但性格要强的老爷子哪能轻易认输:一开始不能盘坐的他,天天搬着脚坐在

沙发上练,还定了自我目标:每天进步一分钟。

“现在我早上四点多醒来之后就会双盘腿,起码半个小时。”当然困难也是有的,就是盘的时间长了腿伸不直,为此他又自我摸索出了一套放松操:双腿伸直勾住脚尖,重复做几组,舒筋活血。

有了双盘腿的成功经验,施熔贵挑战自我的瘾头越来越大:专挑电视里那些普通人很难完成的柔韧性动作开练,比如平躺着向上折叠,让大腿和胸腔靠在一起;跪坐后,整个人向后仰,直到完全平躺在瑜伽垫上……

老爷子自学动作领悟力很强,往往对着视频钻研一周,就能圆满完成任务,至今还没遇到瓶颈。“像现在练的这个双盘腿反祈祷式,就是前不久从电视上新学的。”

### 社区里的运动明星 国外大品牌也请他来代言

慕名想跟老爷子练动作的人同样不少,“但我从来不教,怕‘野路子’把人练坏了。”施熔贵笑称,自己最多也就是将双盘腿和八段锦的动作结合,教女婿瘦小肚子。

除了运动健身外,平日里的施熔贵夫妻俩俩爱赶时髦:和老伴人手一台苹果手机和iPad,有时一出一新款,老爷子还会自己去苹果手机店比较区别,看情况升级换代。

老爷子的身板很好,既没三高,也没什么其他疾病,就连感冒的次数都很少。不出门活动时,施熔贵喜欢看《环球时报》和《参考消息》,或是一本正经地坐在电脑前玩连连看。他的日常交友圈里大都是比他小两三轮的“孩子辈”好友,说因为和小朋友更有共同话题,能常向他们讨论有关网络和手机软件等问题。

别觉得施熔贵年纪大,但秀恩爱可是一把手:年轻时喜欢骑自行车的他,现在仍常常骑着四轮电动车带老伴买菜兜风。每年12月底,他都会带上老伴去海南岛上呆几个月,顺路还能在沙滩边教不会水的老伴练蛙泳。老两口几年前刚补拍了婚纱照,去年还受邀拍摄了英国奢侈品牌Burberry的七夕恩爱大片,日子过得比蜜甜。

### 阅读延伸

#### 老人拉筋要适度

俗话说:“筋长一寸,寿增十年”。下腰,压腿,开胯……生活中有不少人将拉筋作为自己的锻炼和养生方式。

在现代医学中,“筋”指的是肌腱、筋膜、关节囊、韧带、腱鞘、滑液囊等软组织。

“因为年龄较大,在做这种推或向下压腿动作,会增加腰部的负荷,所以要注意避免腰部损伤。”浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮表示,对成年人来讲,拉筋对韧带的改变收效甚微,以拉伸肌肉、调节气血为主,对久坐人群引起的颈、肩、腰、腿痛有一定缓解作用。

拉筋有静态、动态、弹振以及本体感觉神经肌肉促进疗法四种方法。

拉筋同样也有注意事项:“在拉筋前要做好准备活动,可适当小跑使肌肉和肌腱处在备战状态;其次要循序渐进,不能超过人体关节的活动范围,例如瑜伽中的反关节体势则尽量少尝试,以防止运动损伤。”薛亮说,如何判断拉筋的进展程度,是感觉到“张力”或肌肉紧绷感,但绝对不能到“痛”的程度。有“张力”或紧绷感,是肌肉感觉神经元正确地反映出拉筋的成效,否则离受伤就不远了。

### 招聘

#### 招聘信息

招聘退休高级土建工程师一名,年龄60-70岁,身体健康,男女不限。薪酬面议。联系方式:86983644朱女士 联系地址:采荷路70号杭州常青股份经济合作社202办公室

杭州市机关汽修中心因业务发展需要招运营店长,联系13185069055臧  
招政采云兼职业务代表 0571-87239826

### 营业房

解放路旺铺招租 18069856807

### 写字楼

体育场馆252号1200平米房屋公开招租,地段优,交通便利,配套齐全。87084809、18857896864

丝绸市场新华路276号7楼出租415.67m<sup>2</sup> 13505810580前

### 住房租售

出售临安中式合院253万15658087335  
售产权休闲度假养生公寓首付18万起18958011321

商铺招租:潮鸣市巷9号40.83m<sup>2</sup>;长宁街17.18号88.43m<sup>2</sup>;延安路579、581、585号144.81m<sup>2</sup>;电话:87224909、87030472

### 仓库厂房

出租厂房:面积630平方米13805732084

### 遗失

童海秀遗失杭州欣盛嘉业房地产开发有限公司的杭州市拱墅区东方福邸4幢2单元1102室购房发票,金额:6635521元,特此声明作废。

遗失香港GK国际集团有限公司绍兴代表处登记证(统一社会信用代码91330621669175312X)和3本代表证(编号为:03497-1,03497-2,03497-3),声明作废。

提单作废声明兹有乐清市宏华电器有限公司遗失航(上海)国际货运代理有限公司正本航提单一式三份。船名/航次CMA CGM VELA/0ME5VW1MA,集装箱号CXRU1493036//40RH//SEAL NO:CL056213,提单号码SHAGNV2003001E,签发日期09-MAR-2020。特此声明作废。公司全称乐清市宏华电器有限公司声明日期2020-05-11

李航英,浙AG760G中华联合财产保险股份有限公司保险单号0220339732000360002158,不慎遗失,登报作废。

杭州云笋香农业开发有限公司遗失公章一枚编号3301090343410声明作废。

### 公告

#### 领取新保险许可证公告

机构名称:衢州东神汽车销售服务有限公司  
许可证编号:0706814 机构编码:33080078969118602  
业务范围:货物运输险、机动车辆保险、意外伤害保险  
住所:衢州市经济开发区建新路396号 邮政编码:324000  
负责人:潜伟峰 联系电话:15805706203 许可证颁发日期:2020年4月30日

招标人:杭州市临安公共交通有限公司;项目名称:杭州市临安公共交通有限公司工作用车采购项目;投标人资格要求:详见浙江政府采购网(<http://www.zjzfcg.gov.cn/>)报名:即日起至2020年5月20日17:00时止;联系人及电话:郑必成 0571-23616808

### 招商合作

杭州萧山某养老机构,证照齐全,近期开业。部分楼层招商合作,可分区分楼层运营,诚招合作商。谢13306818123

分类广告 热线0571-85310536/85311120 微信13957109893/QQ59997182