

古稀老人 52 载的广播操情缘

提到广播体操,人们的第一反应:这是一项学生的运动,你可能想不到,一位 72 岁的老人天天做广播操,而且一做就是 52 年吗?日前,记者在热心市民的介绍下,见到了家住瑞和阳光城的健康达人——薛宗理,听他讲述自己 52 年坚持做广播体操的故事。

迷上广播操缘于偶然

日前,记者清晨踏进薛家大门就看见偌大的庭院内,一位穿着整齐的老人正一边数着节拍一边专心致志地弯腰、伸腿、扩胸、下蹲……做得有板有眼。“别看我今年已经 72 岁了,但我的腿脚却十分利索,运动起来也身手矫健。耳不聋、眼不花,常见的老年病全都没有,这些应归功于多年坚持做广播体操。”做完了一整套广播体操,薛宗理趁着休息之余和记者聊了起来。

上世纪 60 年代,年仅 20 岁的薛宗理从高邮曙光中学初中毕业,进入扬州中医名师带徒班学习,在陌生的环境里因没有熟悉的朋友,再加上初次离家的胆怯,那段时间,薛宗理每天除了上课、跟着师傅坐坐、看书,几乎没有任何娱乐生活安排。一次晚饭后,薛宗理与几位舍友进行闲聊,偶然间谈起彼此少年时期第一次做广播体操的那些趣事,大家都异常激动。

说者无心,听者有意。听了舍友们对做广播体操的一番讨论,薛宗理脑子里一下子来了灵感,“没事做,我可以做广播体操啊!这样的运动既简单也不受场地限制。”说做就做。第二天一大早,薛宗理早早从床上爬起来,一边回忆广播体操的套式一边比划着各种动作。“因为没有音乐伴奏,再加上时间相隔较长,刚开始做的时候,几乎什么感觉也没有。”薛宗理告诉记者,后来在舍友的指点下,他做操的动作越来越连贯,慢慢地,经过一段时间的坚持,他感觉出了一点变化。“人的整个精神状态比以前好了许多,这让我非常高兴,从此迷上了做广播体操。”薛宗理说。

做操的要领是慢、准、美

俗话说,凡事贵在坚持。薛宗理坚持做广播体操,一直到现在将近 52 年。这 52 年中,他无论刮风下雨,工作再忙,每天都雷打不动做 2 至 3 遍广播体操。“每天早上起床,喝完一杯水后,做一遍广播体操,有利于舒展筋骨。下午有时间,再做一遍,有利于四肢的锻炼。偶尔傍晚没事的时候,还会做第三遍广播操,让整个心肺功能得到锻炼。”薛宗理说。

多年来,薛宗理还在反复不断地做操中摸索出了一些诀窍。“我认为,做广播体操的要领就是慢、准、美。比如广播操中的伸展运动和四肢运动,主要动作是双手的下行上举,注意要做得伸展连贯;扩胸运动,注意双臂扩胸时,上半身保持正直;腹背运动,主要动作是身体下蹲,注意下蹲前后动作要做得充分;调整运动,虽然动作简单,但一定要严肃、认真对待……”薛宗理一一向记者解释做操的关键之处。他表示,一般的广播体操都分几小节,做每一小节的广播体操,速度都要慢。只有慢,才能将每个拍子的动作做准。做准了动作,才能达到形态美,这就是所谓的慢、准、美。

花钱买健康不如做做操

如今,喜爱做操的薛宗理,因为广播体操受益匪浅。“结婚 40 多年来,老薛感冒、发热的次数屈指可数,即使再冷的冬天,他也从不穿一件羽绒服,脸上气色特别红润,身体好得令许多同龄人都羡慕。”薛宗理的老伴杨玉兰说。

平常生活中,薛宗理还会将这一简单而省钱的运动方式推荐给其他人。家住瑞和阳光城附近的老李今年已 60 多岁,因为颈椎病,胳膊总是抬不起来。当他得知薛宗理是一名中医后,一个劲地希望薛宗理给其开点药,可薛宗理却劝他:“老李,你的毛病完全不用服药,回家用药酒疏通疏通血脉,每天按我教你的方式,多做几遍广播体操,只要坚持下去,身体会好转的。”按照这一方法,老李坚持锻炼了几个月,果真情况有了好转,胳膊能够抬动了。“我真没想到,做广播体操也能有这么大的作用!我一定会继续坚持下去”老李感慨地说。

“如今生活水平提高了,与其不动花钱去练瑜伽、上健身课,或者买这样那样的名贵补品,不如上网找找广播体操的视频,趁闲暇时间做做广播体操,这样既不需要花钱,也能实现强身健体,可谓一举多得。”薛宗理说。 管玮玮



责 编 袁 慧 版 式 张明月

店铺招租

编号	房屋座落	房屋结构	楼层	房屋用途	竞租起始价 (元)	建筑面积 (平方米)
1	府前街 169 号	砖混	一	营业	31000	80
2	菊花巷 5 号	砖混	一	营业	4300	20
3	菊花巷 6 号	砖混	一	营业	4300	20
4	汪家巷西侧角	砖混	一	营业	8200	35
5	南海综合菜场	砖混	一	营业	5000	74.88
6	新华园三期店面	砖混	二	营业	7500	75
7	文化宫 16 号	砖混	一	营业	10000	15
8	吴天综合办公楼 由东向西 4 号房	砖混	二	营业	13800	128
9	吴天综合办公楼 由东向西 5、8 号房	砖混	二	营业	55200	512
10	吴天综合办公楼 由西向东 1-6 号房	砖混	二	营业	82800	768
11	吴天综合办公楼 由东向西 1 号房	砖混	二	营业	13800	128

联系人:郭女士 0514-84650979 84649048 截止时间:2013 年 11 月 21 日

又到了打开衣橱感觉没衣服穿的季节了,亲们想好穿什么衣服了吗? 高端大气上档次的皮衣、皮靴、皮包等皮制品有木有? 一年一度的海宁皮革城休闲购物一日游又开始啦! 高邮走四方旅行社为您推出了特价应时自发线路——海宁皮革城休闲购物一日游 **特价 88 元,预定满 40 人,立减 10 元,即 78 元,预定满 50 人,再减 10 元,即 68 元。参与多多,实惠多多!**

高邮走四方旅行社年底大回馈——冬季特价精品线路推荐

一日游: 绿羊温泉、常熟服装城(送午餐含 2 大闸蟹)一日游 148 元(12 月 8 日特惠 128 元) 灵山大佛、祥符寺、金色梵宫、五印坛城一日游 228 元(11 月 30 日、12 月 1 日、12 月 7 日-8 日特惠班买二送一,即三人 458 元,如单人则 168 元) 同里、退思园、罗星洲一日游 158 元(12 月 8 日特惠 128 元) 新淹城春秋乐园(增加 2 期历险春秋)一日游 188 元,亲子 278 元(每周日特惠成人 158 元,亲子 258 元) 方特欢乐世界一日游 258 元(每周六特惠 238 元) 两日游: 同里古镇、月河夜色、海宁皮革城二日游(商务酒店送早) 328 元(11 月 30 日特惠 298 元)	一日游西塘乌镇、晚品月河夜色二日(可夜游西塘,赠桐乡皮革城) 348 元起 南山竹海/御水温泉、太极洞、横山云湖、大觉寺二日游 368 元起 佛教圣地九华山、悬崖栈道采石矶二日游(含九华山小交通) 598 元 三日游: 山海赏秋之日照、青岛、沂蒙山三日游 598 元(11 月 29 日特惠 398 元) 泰山、曲阜、项王故里三日游 728 元(12 月 6 日特惠 648 元) 千岛湖/秀水街、大明山、杭州西湖、虎跑三日游 A 线 548 元,B 线 748 元(11 月 29、12 月 13 日 B 线特惠 698 元) 重温经典 4+5 温泉 6 日游 扬泰出港 1200 元起 昆明大理丽江舒适六日游 扬泰机场三飞 2080 元起 海南阳光漫步五日游 2180 元起 特色线路:哈尔滨、伊春滑雪雾凇七日游 3400 元起	受省中旅委托本社特别推出出境游(与南京市场同步价): 超值港澳海洋 5 日游 2660 元起 新品尚泰国 5 晚 6 日游 4750 元起 泰新马自由炫动之旅 8380 元起 炫动思密达——首尔+济州岛 5 日游 4280 元起 新日本——本州纯净雪恋 6 日游 6280 元起 本社为邮城唯一一家拥有自备车旅行社,提供 商务、旅游、婚庆、包车、班车 接送等业务。以专业化、人性化的服务面对每一位顾客。欢迎您到高邮走四方旅行社,更多线路任君选择,超高性价比,你们的满意是我们的追求,因为有你们,这个冬天将不再寒冷。 地址:高邮市文游中路 176 号(崔记假日宾馆对面,高邮日报社) 旅游咨询:0514-84663099 15050756139 15050756145 15358577889 租车热线:13852513176
--	---	---



纯粮酿造,本地自产酒,真正的酒。
诚招地区代理商
地址:文昌西路 43 号
电话:0514-87865010、13805271058

江府酒厂开启“四送到”全新服务

您只需要一瓶酒,只要您拨通“400-852-1979”。我们“一送到家门,二送到部门,三送到单位,四送到酒店餐桌”。江府承诺:城区二十分钟,乡镇四十分钟即可送到!

“四送到”好处多:**一保喝上放心酒、健康酒;二保公务商务活动无需买酒压库;三是婚寿喜庆、过节不会多买酒;四是全部厂价直供省酒钱。**

咨询可拨打:
84065999 13773437999

江府资讯

jf0002

老酒厂仍有 4000 平方米厂房出租,有意者请联系:400-852-1979 或 13773437999

