

好汉重现当年勇,个个是传奇

重庆市凤凰模特队的一组往昔对比照日前在网上刷屏。作为重庆市第一支专业模特队,他们曾经叱咤风云。如今,年近花甲的他们再度聚首,希望再战模特“江湖”。

生活中,有的人曾在某些行业、领域缔造过神话,之后因为种种原因选择了其他道路。然而,其中很多人选择再度“出山”,虽已“满头银发”,可归来时仍是传奇。

再上全马跑道,打破亚洲纪录

要说谁是“中国最能跑的大爷”,非上海69岁的黄财富莫属。在最近一场全马中,他打破了亚洲纪录。

黄财富年轻时在部队里参加了体工队,复员后进了国企。他第一次跑全马是1988年。当年,上海办了场马拉松选拔赛,选出代表队参加下半年的北京马拉松。那场选拔赛,38岁的黄财富跑了2小时45分,“那时候,代表城市去参赛,是很光荣的事”。1996年,队伍被迫解散,黄财富的跑马,从此歇搁。这一停,就停了18年。

2014年底的一天,黄财富在家看电视,电视上正在放马拉松实况转播,儿子开玩笑说:“您以前也是跑马拉松的,跑得过他们吗?”黄财

富决定重新回到马拉松赛,他恢复了训练。2016年12月的苏州太湖马拉松,黄财富全马成绩3小时05分,位列65岁年龄组全国第一。之后,黄财富开始横扫各大比赛的冠军。黄财富的经历也影响了一群年轻人,在离家不远的体育场里,黄财富经常带着一些年轻人训练,很多年轻人都跑不过他。

女足队30年后再次征战绿茵场

在合肥市各大中小学校的操场上,经常会出现一支银发女足队。颠球、带球、点球射门,她们的精气神完全不输年轻小伙。这些“奶奶”们曾是校友,更是合肥市首支女子足球队队员。时隔三十多年,她们又重新回到球队。

队员祁克群介绍,1983年,她在合肥市第三十五中读书,当时学校组建了第一支女子足球队,她们从颠球、运球等最基础的技术开始练起,膝盖擦破了只能偷偷流泪。第二年,她们参加安徽省首届女子足球邀请赛,首秀就获得亚军。此后,因为工作繁忙,祁克群踢足球的时间减少。现在,陆续退休的队员们,再次回到“足球界”。在一起训练踢球的同时,队员们还做起了公益,“很多乡镇的

孩子有体育爱好,但学校缺乏器材和训练”。于是,从2016年开始,球队开始去周边的村小开展足球教学,队员们自掏腰包,为孩子们带去了足球用品。每年,她们还会组织一些学校在一起进行比赛。

重回摇滚圈,粉丝还记得他

江苏徐州68岁的伏羲明曾是一名小有名气的音乐人。他是徐州第一批玩“电音”的人。

1981年,伏羲明是铁路系统文艺骨干,常和乐队一起在文化宫演出,“在当地我也算是个小明星,还有自己的粉丝”。后来因为忙于工作,伏羲明渐渐疏远了音乐圈。

2013年初,伏羲明与一群过去曾一同玩音乐的老朋友相聚,闲聊中,大家突然有了组建乐队的想法,“周围的老人生活太过沉闷,我们认为老人也可以活力四射,充满激情”。乐队组建后,取名“电音乐队”。乐队演奏的曲目多为一些经典老歌,并在改编中加入摇滚元素,每次演出都很受观众的欢迎,“一次去一家养老院演出,一位老人在台下激动大喊,‘当年我就是你的粉丝’”。

(鲍杰)

97岁杨振宁每天定时“充电”



久未公开露面的杨振宁日前现身“爱因斯坦的异想世界”特展,他头脑清晰,声音洪亮。当被问及“是不是觉得自己老了”时,97岁的他坦然回答,“当然老了,不过很幸运的是,我脑子还很清楚,不需要整天坐轮椅,像我这

个身体,在这个年纪,已经很少见了”。

心静是最好的养生

杨振宁认为过度运动影响寿命,心静才是最好的养生之道。他说,很少运动的作家、书画家和科学家,大部分

时间处于静态中,寿命却比运动员高。杨振宁说的“静”,不是一般的静,是指陶冶性情的运动和恬淡养心静处相结合。平时,杨振宁喜欢听音乐、看评论,常和人一块交流看法。杨振宁说,自己心态很年轻,身上有许多年轻人的精神,“我每天都在关注新的东西,有很强的好奇心”。

每天给大脑做“保健操”

杨振宁每天会定时“充电”,在正常的一日三餐之外,每隔2至3小时即少量进餐,为的是使血糖维持在身体能量需求的水平。他坚持散步,不出门时也会在家走路。读书对杨振宁的长寿也有着很大的帮助。在他看来,读书不仅可以增知识,长学问,博学多才,也可以防治疾病,养德健身。他说,许多疾病来源于不良的情绪和不好的品行,读书是最好的心理疗法和道德规范,“这样一来,大脑也一直在锻炼,相当于天天在做大脑保健操”。

(摘编自《新闻晨报》)

哈哈镜

丢了西瓜捡芝麻

重庆的夏天,家里像火炉一样,热浪滚滚,苦不堪言。老伴为了节约电费,自己家里的空调不开,常常跑到商场去蹭凉。

这天,老伴乐颠颠蹭凉回来,又大包小包地买回了

衣服、打折蔬菜、水果、小食品。我说:“老婆子,你为了节约电费去蹭凉,结果天天买这么多东西,真是丢了西瓜捡芝麻,花出去的钱比省下来的钱多得多哟!”

(陈世渝 62岁)

浅谈

我在书店看到有适合中学生看的数理化杂志,就买回一本给还在上中学的侄子看。过了几天,我问他看完有没有什么收获,他说:“不怎么好,写得比较粗浅,不够深入。”

我不相信:“这些文章

都是专家写的,怎么会粗浅呢!是你没仔细看吧?”

侄子说:“你还不知道吗,现在专家水分很大,你看他们的文章标题写的都是浅谈什么什么的,这样的文章会深刻吗?”

(周明春 55岁)

老鸳鸯

星期天,我和老伴要上公园逛逛。我对老伴说:“咱上公园也要和年轻人一样,你挎着我胳膊走,咱也浪漫浪漫,让老伙计们看看咱们的生活多浪漫。”

老伴一听,也来了兴

趣,高兴地对我说:“对,今天难得清闲,你戴礼帽和墨镜,背上相机,咱也出来潇洒潇洒,让他们看看,咱俩就是一对浪漫的幸福老鸳鸯。”

(于运海 67岁)

养生妙方就是会玩

我今年81岁,是个老“玩”童。20多年前,我还是个药罐子,50多岁就有了高血压、关节炎等毛病。这些年来,我经常游山玩水,坚持玩乐器,还学会了玩短视频,身体变得越来越年轻、健康。

游山玩水有两层含义:一是旅游,在大好河山锻炼身体、陶冶情操;二是游泳。15年前,我开始坚持游泳,每天坚持游1500米。我还加入了冬泳队,大雪天里还下海游泳。之前我有较为严重的气喘,可这些年我去爬长城、登泰山,气喘的现象完全不见了。

我坚持玩乐器,学会了吹笛子、拉手风琴。在这,我以亲

身经历提醒大家,血压不稳定的人最好不要玩吹奏型乐器,可以玩弹拨类的乐器。因为吹笛子时需要屏气用力,可能会导致血压升高、头晕眼花等。我本身有高血压的毛病,发现每次练习笛子、口琴后再监测血压,血压确实会高出不少。后来,我通过药物、食疗、运动等将血压控制平稳后,就再也没出现过类似现象了。

我还紧跟潮流。这两年,各种短视频平台如雨后春笋般出现,我也敢于尝鲜,学会了拍摄、剪辑短视频。我觉得不断学习,能够锻炼大脑、远离痴呆。

(薛是棋 81岁)