

天气渐暖春光好 正是踏青健身时

衡阳晚报讯(李彦彦) 春光正盛,百花怒放。近日,随着气温的回升,笔者看到不少中老年朋友结伴到社区附近的公园或者广场踏青、散步,放松心情,锻炼身体。

随着全民健身意识日益提高,中老年人运动健身的热情也不断“看涨”,笔者走访各公园、广场、湘江河边,发现老年群体健身的身影随处可见。跳广场舞、健步走、打太极拳、踢毽子、写地书……大家以各自的方式享受着运动带来的乐趣。

在西湖公园，笔者发现到公园晨练的市民逐渐多了起来，特别是一些中老年人，在公园晨练已经成为其退休生活中不可或缺的一部分。“天气不错，空气也很清新，锻炼有益身心。”80多岁的王爷爷每天清晨坚持来公园打太极。在营盘山公园，你总会遇到热爱生活、喜爱运动的老年人，他们或甩手臂、或伸腰腿进行锻炼，或打着太极，或欢快地跳着广场舞，一切都在美好的晨光中展开，尽显银龄族对美好生活的向往。“早上空气清新，我们出来活动活动，锻炼一下身体，经常坚持锻炼的话确实比较好，你看我虽然年纪大了，但是精神状态还是很好。”在营盘山公园广场舞剑的刘奶奶说。

在莲湖公园，一群老年人正在打太极，马师傅是一名太极爱好者，练习八年多来，太极拳已打得有模有样。“年纪大了，颈椎、腰椎都不好，腿也经常发麻。练功几年后，这些症状都没有了，我们老年人一起组队练太极，可以



▲公园空地习字的老人。
◀晨练的老人。

互相照顾、互相帮助,心情也很愉快。”马师傅曾是一名厨师,因为劳累落下一身病,近几年坚持打太极,身体好了很多。太极拳是一项全身的运动,对人体各个系统均有良性调理,让身体得到充分锻炼,恢复活力。

在临近老大桥的湘江风光带，笔者看到还有一些中老年人选择了沿江快走，一边健身一边欣赏湘江两岸的无限春光。在全市各大公园广场，除了组团晨练的老人外，还有一些独自锻炼的老人，笔者在陆公园看到，有些老人在公园一角里静静地享受着春光，锻

炼着身体。有舞太极剑的,有打太极拳的,他们扭动着身躯,摩擦着手掌,与公园的一景一物融为一体,显得格外和谐。

一年之计在于春，一日之计在于晨。随着春暖花开，越来越多的老年人走出了家门，来到公园晨练健身，蛰伏了一个冬天，身怀十八般武艺的老人们在公园中活动筋骨、大展拳脚。笔者提醒大家，春天温差变化大，有时还会出现倒春寒，也是感冒、过敏、关节炎等疾病的高发季节。因此，大家外出时还需根据天气变化随时增减衣物。

鼓声阵阵敲出生命活力



非洲鼓课堂。

衡阳晚报讯（李彦彦）“左手、右手，低音、中音、高音一定要分清！”3月15日上午，杰克老师正在认真指导学员练习非洲鼓，随着老师的手势，教室里不时响起咚咚咚的鼓声，这是咱爸咱妈文化课堂非洲鼓班的一幕。据该课堂负责人介绍，非洲鼓教学开设一年以来，深受广大中老年人的喜欢，自今年开始咱爸咱妈文化课堂的非洲鼓班级升级为非洲鼓艺术团。

非洲鼓节奏欢快,对中老年人有很好的锻炼效果。经过大家口碑相传,目前咱爸咱妈文化课堂非洲鼓班人数达到了45人,为了保证教学效果,分了零基础班和中级班。目前还有少量名额,可以联系17726152224李老师报名,欢迎各界爱好非



学员们对非洲鼓情有独钟。

洲鼓的朋友们一起来学习。

中老年人通过学习非洲鼓,达到四肢协调,反应力提高,增强自信心、增强乐感、提升气质、提升人格魅力、促进心理健康发展。打击鼓也属于主动型的音乐疗法,当我们打鼓的时候,左右手并用,肢体的运动,节奏的进行,可以刺激左右半脑,提升人体的自愈能力,加强免疫能力。

“当你打那个节奏的时候,你就会感觉很快,打非洲鼓我不要求学到什么高度,但是我在学习的过程中能感受到快乐。”学员封木清对非洲鼓情有独钟。“我发觉非洲鼓很有趣,因为非洲鼓是用双手拍打出节奏感,随着鼓声身体不自觉地轻松摆动,老师教我们看着歌谱拍打出旋律,专心看着歌谱,精神集中

就不会打错了。”一旁正在练习非洲鼓的崔明边比划边说,看起来这位学员已经找到学习非洲鼓的技巧啦。

正是因为非洲鼓具有传递快乐的魅力所在,越来越多的中老年人加入非洲鼓的学习行列。随着社会发展,老年人不再简单满足于吃饱、穿暖等物质层面,而是追求“老有所学”“老有所乐”,精神富足成为越来越多老年人的追求。走进老年文化课堂,学习文化、广结良友,成为养老新趋势。由衡阳晚报《爱晚情周刊》和衡阳咱爸咱妈文化传媒有限公司共同打造的咱爸咱妈文化养老平台,以丰富的养老形式和载体,让老年朋友们享受到更加充实、更加幸福的晚年生活,给他们带来成就感,提高幸福指数。

红花檵木美得像“红绣球”

衡阳晚报讯(通讯员 何社成) 3月15日,在平湖公园南进口处,四棵红花檵木真是太美了。既像四只大型“红绣球”,又像四位迎宾花仙子,欢迎游客的光临。

据笔者观察,每只“绣球”直径达 1.5 至 2 米,每“坛”红花檵木至少在 100 株以上。红花檵木目前是公园、道路和小区绿化造景植

物之一，走到哪里都能看到一片紫红景观。平湖公园的红花檵木规格之大，船山公园的数量之多，效果之壮观，还是比较少见的。红花檵木一般长成灌木群，有的生长年代较久也会长成大树。由于红花檵木易于生长，抗病能力强，花色鲜艳，造型美观，一年两次开花，深受广大市民的喜欢。



红花檵木美得像“红绣球”。