

### 姐妹花开瑜伽经

24岁的牛馨浩家住崇高路,13岁习舞。大学毕业做了舞蹈老师。多年的习舞生涯,练就了她暴躁的脾气和不服输的性格。一次偶然的瑜伽体验课,结识了瑜伽导师叶会春,之后两人情同姐妹。“瑜伽带给了我新的人生态度,不娇柔、不造作,认真做自己。长期的瑜伽练习,心灵更像被洗涤,仿佛重新活过,有种回归自然的亲切感。”牛馨浩说。而叶会春之所以钟情于瑜伽,是因为瑜伽稳、缓、静的特性,更像是安抚心灵的鸡汤,香滑四溢。“每次练习瑜伽后,我感觉精神饱满,时间久了,心性也豁达了。仿佛置身于大自然中,周围的一切都静止了,只剩自己横跨在天地间,甚至有种时间逆流的感觉。”叶会春由衷地说。



叶会春、牛馨浩  
24岁  
登封市崇高路

吴聚萍  
65岁  
嵩阳公园

### 老夫聊发少年狂

嵩阳公园的清晨,健身区异常热闹,刚过6点,已经没有空余的健身器材。一位白发老人的锻炼方式引人注目,他单脚在树边,一只脚高高抬起,超过了头部,整个身体成“一字形”上下紧贴树干,一个完美的劈叉姿势,周围晨练者暗暗称奇。老人名叫吴聚萍,今年65岁,因为以前没底子,完成这个

动作,可着实吃了不少苦头。“刚开始压腿,很痛苦,压了快两个月两条腿终于压下去,后来慢慢开始练劈腿,这一练练了将近两年才完成劈叉!”吴聚萍说,“这个运动在于锻炼意志,又能锻炼筋骨的柔性,出出汗,什么病也不会得。”吴聚萍接着又玩单杠、双杠、平衡木、仰卧板、鞍马训练器、平行梯、转体训练器、上肢牵引器等,样样都会,精神劲儿绝不亚于年轻人。



## 探访登封市民生活习惯之健身 全民健身,你会选择哪一种?

见习记者 张朝晖  
实习记者 李少丽 冯俊超  
李剑 付晓立 刘俊苗

阎锦木 67岁  
王燕 27岁的舞伴  
迎仙广场

### 舞出活力,舞出年轻好生活

7月1日早晨,和往常一样,今年67岁的登封著名作家阎锦木和27岁的舞伴王燕来到了市区迎仙广场。伴随着优美的舞曲翩翩起舞。两人年龄相差50岁,但对于舞蹈的热爱,加上他们都经常在迎仙公园上练舞,让他们成为彼此的好舞伴。阎锦木说:“跳舞能让我陶醉,总是让我忘记了时间和年龄,感觉自己又回到了意气风发的年轻时代。”阎锦木总结跳舞三大好处:怡情、益智、益寿。许多词句的创作就是从舞蹈中悟出来的,“搂住柳枝当舞伴。”就是记录他的作品《嵩山春歌》里的词句。“如果身心愉悦,再加上舞蹈的活动,我相信长寿不是什么难事。我在QQ里发的65岁的照片,网友说有45岁吧!”



陈彦瑞 33岁  
陈智轩 2岁  
嵩阳公园

### 骨正筋柔八段锦

早晨6点,张瑞生和他的30多个八段锦弟子已经开始了晨练。肢体动作柔和连绵,滑利流畅;松紧有致,动静相兼;练罢气机流畅,骨正筋柔。张瑞生今年58岁,登封市东华镇人,去年拜师学成。每天都来公园晨练,看的人越来越多,学的人接二连三,现在固定的有40多个市民跟着他练习。“练气才是精髓,要把这个八段锦练好,需要很长一段时间。”张瑞生曾经在郑州经营一个很大的产业,后来弃商回乡,含饴弄孙。年近六旬一点都不显老,能吃能睡,“钱多钱少无所谓,锻炼身体才是最重要的,身体好了,不用花钱看病,儿女在外也都放心,也为他们减轻负担,这也是挣钱。”

邹敏军  
39岁  
大禹园

### 霹雳神鞭震嵩山

7月1日早晨刚过6点,位于登封市区北环路的大禹园就传来了一阵清脆的甩鞭声,循声望去,晨曦中,只见一位男子双手挥动着铁鞭,在头顶甩上一圈后发出巨大的响声。这名男子名叫邹敏军,39岁,江西人,8年前为了孩子安心在登封武校练习武术,一家三口来到登封经商。4年前在儿子的学校里见到教练在甩鞭子,声音雄厚,有穿透力,也能锻炼身体,便向教练请教了基本的动作要领,后来在清晨的路边,在大禹园中总能看到他甩鞭子的身影。邹敏军说,甩起鞭子轻松,但要甩出响声就需要技巧和努力,鞭尾的速度要超过音速才能发出响声。邹敏军共计有8种不同的鞭子,从2斤到35斤不等,“最重的一早上最多甩七八下就筋疲力尽,轻的能甩百十下,甩完很累,但很轻松。以前时常腰疼,后来每天早上练这个,腰就再也没疼过。”晨练的市民总能在大禹园看到邹敏军挥汗甩鞭,旁边站的都是喝彩助威的人,也有不少人主动向他请教学习。

### 上阵还是父子兵

在嵩阳公园的双杠旁边,有对父子俩格外显眼。爸爸叫陈彦瑞,33岁;儿子叫陈智轩,今年不到2岁。陈彦瑞是个体户,平时早上一有空儿,就带着儿子来到公园四处走走,自己顺便也锻炼下,也让孩子模仿着拉单杠、平衡器等健身器材,感受晨练的氛围。“之所以每次来都带上儿子,就是给他从小培养一种锻炼身体的意识,让他也把这个好习惯从小养成,延续下去。”陈彦瑞说,“这也算是幼教吧。”



张瑞生  
58岁  
登封市东华镇