

她们,81岁创品牌 88岁成大力士

阅读提示

她是两度奥斯卡最佳女主角获得者、影视制作人、社会活动家、健身达人。她年过8旬还在创建中老年健身品牌;她88岁,能单臂举20多斤重的哑铃,一字马连做30个,能轻松顶起80斤重的大缸。看看她们的生活,我们还有什么理由不好好努力!

81岁的女明星创建中老年健身品牌

美国好莱坞女明星简·方达有着多重身份——两度奥斯卡最佳女主角获得者、影视制作人、社会活动家等,另一个相对沉寂但同样重要的身份是——健身达人。年过八旬的她依然举止优雅,毫无老态。挺直的姿态、苗条的身材是她的一贯标签。

41岁开始对健美上瘾

简·方达1937年12月21日出生于美国纽约,父亲是好莱坞著名演员亨利·方达。

1978年,简·方达的继母雪莉建议她尝试健美课以配合芭蕾舞练习,简·方达从此对健美上瘾。

1982年,已在好莱坞树立起名望的简·方达参与了一部健身视频的制作。一头金色卷发、身穿高叉紧身衣和护腿的简·方达,在木地板上示范由合作伙伴设计的健身操。上世纪七八十年代,即使在健身文化发展较早的美国,健身房依旧是男性的专属场地,女性外出参与运动和健身并不普遍。简·方达的健身视频让女性足不出户,在家里的客厅就能动起来。因此,这部视频在1982年通过录像带发

布后,很快受到了女性观众的拥护。

从未停止让自己变得更好

简·方达一直身体力行用健身视频引导女性进行室内健身,共发布了22部健身视频,销量超过1700万份。除了健身视频外,简·方达还推出一部健身教材书,连续两年成为《纽约时报》年度最畅销图书。2010年,72岁的简·方达又制作了两部针对年长观众的视频,作为封山之作。

除了健身,她仍未停止接拍电视剧。“我去试镜时看到许多女孩,其中一半远比我漂亮,另一半远比我更有天赋,到最后却没一个人能获得我这样的成功。为什么?就是因为我骨子里有回弹力。”简·方达坦言,不惧地走下去,是她生命中最大的主题。“在我最糟糕的日子里,我会给自己打气:你拥有回弹力,你从来没有停止让自己变得更好!这是我的心灵咒语,它打救过我很多次。”

健身培养了更好的思考力

虽已到耄耋之年,简·方达仍活跃在银幕和社会活



81岁的简·方达

动之中。HBO以她的人生经历拍摄了一部名为《Jane Fonda Five Acts》的纪录片;她参演的电视喜剧《Grace and Frankie》(格蕾丝与弗兰基)》第五季也即将播出;她还是法国著名护肤品牌巴黎欧莱雅的长年形象大使。最近,她宣布联手美国多渠道电视购物公司Evine,推出一个专为50岁以上中老年女性打造运动、健康和营养产品及健身设备的生活方式品牌。

“通过健身我不仅拥有了更好的外形,还培养了更好的思考和应对生活问题的能力。”简·方达表示,在自己身处事业和生活低谷时,是健身帮她重新回归正常生活。

(据《快乐老人报》)

88岁的老太太练成大力士

单臂举20多斤重的哑铃,一字马连做30个,能轻松顶起80斤重的大缸……在浙江嵊州,88岁的刘湘霞是远近闻名的健身达人。

15年前,一场大病险些让刘湘霞瘫痪在床。出院后的刘湘霞为了健康,开始自创健身招式,刚开始只是简单的甩手扭腰,到后来开始练习举哑铃、打沙袋。她的很多锻炼工具都是就地取材,比如她在家门口做了一个圆环,可以做单杠运动。而在刘湘霞自创的健身法

中,有一个项目是最考验力量的,那就是顶缸。只见她拿着一块毛巾将其放在80斤的大缸边缘,双手抓紧毛巾所在处,双腿顶住大缸,一使劲,整口大缸便随着老人身体后仰被顶了起来,每次她大概要坚持一分钟以上,才将大缸放回地上。

尽管刘湘霞愿意将自己的健身方法无偿分享,可身边的很多年轻人都不敢接招,大家纷纷表示:“自愧不如,吃不消。”

(张峰)



生活百事通

拍证件照21字秘诀

如何才能把身份证照片拍得更美?请看资深派出所办证民警总结出的21字口诀:

一、穿衣简约素装饰。不能化浓妆,但爱美的朋友可以化淡妆。建议不穿高领的和厚重的羽绒服、棉服等。

二、挺胸抬头气自然。照相时,身体要坐直,手自然下垂,表情自然放松。

三、微笑闭口目稍瞳。嘴角略带笑意,但不露齿,双眼微微用力睁开,但不宜过分发力。

购物小票当心变白

不少购物小票过段时间后,上面的字会消失,有消费者担心,若遇质量问题恐难退换货。这个问题出在热敏纸上,热敏纸打印快、成本低,为商家提供了不少便利,但缺点是纸上的字和图会消失。建议消费者可将重要的购物小票复印一份保存作为凭证,或用手机等设备将小票拍摄下来,这样不管是小票丢失或字迹消失,都有据可凭。

(桑桑)

经世感言

在我看来,教师的理想境界应该是,学生非常喜欢你,同时又有点敬畏你。深受学生喜欢和敬畏的教师是幸福的。学生不喜欢你,你讲什么他们都不爱听;学生不敬畏你,你的威信就荡然无存。但是,要学生既喜欢你,又敬畏你,绝不是靠板着脸孔训斥就能奏效。它离不开为人师者对学生满怀爱心,再加上长年累月的辛勤劳作和默默耕耘。由此推而想之,领导与员工,父母与子女,相互之间的关系又何尝不是这样呢?

(市区 徐龙年 75岁)

您的经世感言,我们来刊登,欢迎投稿。来稿寄:丽水市中山街北126号丽水日报报业传媒集团704办公室处州晚报编辑部桑榆情版收;电子邮箱:C215166610@163.com。