

徐亚佩:变老,也可以是一个优雅的过程



阅读提示:

花样爷爷时尚奶奶栏目开办至今天,得到了很多朋友的喜爱,每一期的主人公,他们积极、乐观、向上的生活态度启发我们去追求美好的人生。今天我们继续推出一位时尚奶奶,看她如何在变老的路上,越来越好!

□ 记者 吴启珍/文 陈炜/图

她从小体弱多病,靠着自律和毅力实现了人生的逆转;步入晚年,她的生活更加丰富多彩,时尚而优雅。岁月,并没有让62岁的徐亚佩减少对生活的激情。热情拥抱美好生活的她,也活出了令人羡慕的样子。

四十重生

运动让她的人生脱胎换骨

昨日,记者在市区一家瑜伽馆里见到了正在练习瑜伽的徐亚佩。练两个小时的瑜伽,已经成了她每天的必修课。只见她完成各种动作毫不费劲,身体的柔韧性甚至比一些年轻人还好。但在她年轻的时候,这是难以想象的,那时的她甚至会因为爬楼梯而晕倒。

徐亚佩告诉记者,她从小就是个病秧子,经常会莫名其妙地感到头晕目眩甚至失去知觉。她的父母多次带她去医院却查不出病因,只能归结为体质太差。在徐亚佩的记忆中,上学时她经常会晕倒,她的父亲总是急匆匆赶来学校,给她冲糖水喝,或者送她去医院挂葡萄糖。因为身体差,她无法融入身边的朋友圈,性格也变得十分内向。这一点,直到她婚后也是如此,她把家庭当作自己的避风港,大多数时间都宅在家里。

然而,在她42岁那年,这种生活也难以以为继了,她的丈夫提出了离婚。失去了唯一的依靠,徐亚佩明白,以后只能靠自己了。她告诉自己,要想过好往后的日子,必须先把身体锻炼好。

她最先想到的锻炼方式,是每天坚持跑步。最初的时候,每跑5分钟左右,我就会感觉脑袋里嗡嗡作响,然后两眼发黑,慢慢失去知觉。每当这时,徐亚佩就会紧紧抱住身边最近距离的固定物,防止摔倒。过了一两分钟,症状缓解之后,她再接着跑。尽管很艰苦,她还是每天都坚持跑完5公里。

经过一段时间,她发现自己跑步时每次头晕的时间间隔变长了,从5分钟到10分钟再到15分钟。一年之后,她已经能够连续奔跑1个多小时,体质也明显改善。

2003年的一天,她在朋友的邀约下,去爬了一趟白云山。从步云岭登上山顶时,我全身大汗淋漓。但出完汗,我全身感到一种从未有过的轻松和舒畅。从那天起,徐亚佩开始坚持每天爬一趟白云山,哪怕是刮风下雨,哪怕是六十年。这一坚持,就是13年。这13年里,她4000多次爬上白云山,还在57岁那年,历时22天徒步走遍丽水九县(市、区);58岁时用10天时间从丽水走到杭州。

打开她的手机,可以看到很多她之



人物小档案:

徐亚佩,62岁,市供排水公司退休职工。乐活宣言:人可以有很多种方式过完一生,已步入晚年的我想要优雅地老去。我还有很多想要做的事,我想练瑜伽,穿着旗袍去旅行,养许多美丽的花草草。我想让自己的生命充实,哪怕到了动也动不了的年纪,回望自己的生命,和别人依然有聊不完的话题。

前的运动记录。最多一天,她走了60多公里,近10万步。一步一步,她用双脚走出了健康的体魄,也让自己的人生迎来了逆转。

六十而已

美好的生活才刚刚开始

历经前半生的风雨,徐亚佩终于迎来了自己的彩虹人生。由于长期坚持锻炼,她显得比同龄人更加年轻健康,这也让她收获了很多自信,性格变得开朗起来。很多以前认识她的人,都说她完全变了一个人,对她羡慕不已。最令徐亚佩感动的,是她母亲对她的肯定。因为我从小身体不好,我母亲一直很担心我。但后来看到我的变化,她不再为我担心了。看着我经历了那么多,她还鼓励我把自己的故事写出来。

2009年,徐亚佩从单位退休,有更多时间去做一些自己喜欢的事情。3年前,因为年龄大了,徐亚佩逐渐停止了户外运动,开始练习瑜伽。与此同时,她还加入了市老干部局交谊舞协会,经常要排练节目。此外,她还自费报了一个形体训练班,并经常参加一些走秀活动。在家里,她养了很多花草。60周岁时,她还专门到照相馆给自己拍了一组写真。徐亚佩说,她觉得自己是越老越爱臭美了。

这么多年来,徐亚佩都是一个人生活。她告诉记者,她的退休金并不高,精打细算才能维持现在的生活。但在精神上,她感到很富足。她说,这就是她想要的生活,和一群志同道合的人在一起,做自己想做的事情,然后优雅地变老。我觉得,年龄并不是追求美好生活的障碍,只要时常保持一颗热爱生活的心,并用实际行动去追求,那么无论多大年龄,美好生活都才刚刚开始。她说。



看徐亚佩精彩视频
扫一扫抖音二维码

