

65岁滕松吉坚持健身30年

带动更多人爱上运动,拥抱精彩人生

YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道

5月13日上午,当记者在位于芝罘区金象泰家园的“小铁馆健身房”见到滕松吉时,他刚结束2小时的健身训练。只见他身材健硕、精神矍铄,举手投足间尽显活力,浑身散发着阳光积极的气息,完全看不出已年满65岁。

坚持锻炼身体好

滕松吉与健身的渊源,要追溯到30年前。当时,滕松吉时常被腰部不适困扰,身体的不适让他开始寻求改变。一次偶然的机会,他结识了亚洲健美冠军杨新民,在其专业指导下,正式踏上了健身之路,并于2004年获得中韩健美对抗赛冠军。

“锻炼半年后,困扰多年的腰部不适好了,身体状态也越来越好。”尝到健身甜头的滕松吉就此与健身结下了不解之缘,这一练,就是30年。

30年来,健身早已深深融入滕松吉的生活,成为他生命中不可或缺的一部分。“只要有时间,我就在锻炼。”秉持着这样的信念,他几乎天天坚持,风雨无阻。

滕松吉每天的锻炼安排十分规律:

积极向上精神好

坚持健身30年,滕松吉收获的不仅是健康的体魄,更是良好的精神状态。如今,他的体检各项指标都达到了年轻人的标准,整个人看起来就像40岁左右。

在滕松吉的带动下,家人和朋友也纷纷加入运动行列,在挥汗汗水中收获健康体魄与愉悦心情。受影响最深的儿子,还将健身发展成热爱的事业,开办了一家健身房,希望将科学健身的理念传递给更多人。

值得一提的是,在长期与健身器械

运动是一种生活方式

“生命在于运动。”这句话在滕松吉身上得到了完美的诠释。回顾30年的健身生涯,他感慨万千。从最初为了改善身体不适,到如今将健身视为一生的热爱,健身早已超越了单纯锻炼身体意义,成为他追求美好生活的通过。

采访中,滕松吉希望通过自己的经历,呼吁更多人加入到运动的行列中

上午9点,雷打不动地开始3个小时的肩背训练;下午专注于二头肌练习;晚饭后,跑步、仰卧起坐等运动也从不落下,一练又是一个多小时。对他而言,隔两天不锻炼,身体就会发出“抗议”,那种不舒服的感觉,让他更加坚定了健身的决心。

在饮食方面,滕松吉秉持着略有节制但顺其自然的原则。他不会刻意强迫自己进食特定食物,只是主动远离油炸等高油高脂类食品,保持日常饮食的正常摄入。这种科学且随性的生活方式,让他在享受美食的同时,也维持着良好的身体状态。

打交道的过程中,滕松吉还不断钻研探索,总结经验,成功获得了有关健身器材的专利,为更科学地增肌和达到健身效果贡献了自己的智慧。

“锻炼不仅带给我好身体,还带给我好运气!”滕松吉笑着分享道。因为常年健身,他的体态挺拔,精神状态饱满,浑身散发着阳光、积极向上的正能量。这份独特的气质,让他在社交和办事时都能给人留下良好的第一印象,也让他的生活更加顺遂。

来。他真诚地分享说:“无论是年轻人还是中老年人,都应该热爱运动,只要动起来,就一定会感受到健身的好处!”

在滕松吉的眼中,健身不仅是为了强健体魄,更是为了拥抱更精彩的人生。相信在他的感染下,会有越来越多人爱上运动,开启属于自己的健康活力人生。



“老于帮办”本周与您相约梁家社区

时间:9点-11点 地点:万科御龙山梁家回迁房小区9号楼前社区小广场

本报讯(YMG全媒体记者 徐鲲 吕金滙 通讯员 张芳 王琳)烟台晚报“老于帮办”进社区活动受到广大市民欢迎。5月24日(本周六)上午,活动第381站将移师芝罘区奇山街道梁家社区。届时,“老于帮办”栏目记者和参加活动各单位工作人员及志愿者一起,倾听市民烦心事,帮助市民解难题。活动地点在竹林南路万科御龙山梁家回迁房小区9号楼前社区小广场,时间是上午9点-11点。

本周活动内容丰富多彩。环球美发学校的年轻美发师应邀来到活动现场,为社区百姓义务理发。市民家中大小家电种类繁多,一旦坏了不知找谁修理,“老于帮办”栏目帮办员孙德荣、李肇平、唐廷乐一起帮市民修理各类小家电、缝纫机、钟表等老物件。莱山天猫优品电器工作人员和志愿者为辖区居民讲解电器安全使用常识,并免费为市民清洗洗衣机、电冰箱、空调等家用电器。

健康义诊最受老年朋友欢迎。烟台市口腔医院专家莅临现场,为您检查口腔,教您如何保护牙齿。奇山医院派出多位名医为市民现场诊断并治疗。烟台正大光明眼科医院、爱尔眼科医院专家教您如何保护视力,并为市民免费检查

各种眼部疾患。烟台老年病医院派出专家和医护人员,免费为市民提供健康咨询,教大家夏季如何防病,以及如何正确保健养生。芝罘区盲人协会的盲人志愿者本周也受邀到场,为市民进行按摩义诊服务。爱民中医医院、医大胃肠医院派出医护人员帮市民查体,测量血压、血糖。

法律问题是市民关注的热点,山东同济律师事务所王智光律师、山东君辰律师事务所赵鸣皋律师、山东邦典律师事务所高旭东律师将现场为市民提供法律咨询,您有任何法律方面的问题可找律师求助。近期有市民来电反映,他们需要保洁员、钟点工、保姆、月嫂等,“老于帮办”栏目特邀恒誉家政的工作人员到场接受市民咨询,您有家政方面的需求可与他们联系。中国移动通信为本次活动提供遮阳伞和桌凳,他们的工作人员将现场为大家介绍电信知识,办理相

关业务。

烟台市融媒体中心小报童发行公司工作人员将现场为市民订报。

山东城市技术服务学院派出大学生志愿者协助各单位共同为市民提供帮助。此外,奇山街道梁家社区、中国人寿保险、睦家养老院、峰力助听器、春暖花开蜂蜜店等单位也派出志愿者为市民服务。

很多家庭有这样的烦恼:存放多年的旧物早已不用,却舍不得扔掉。本周新增加的“旧物换快乐”活动可以有效解决这个问题,把您用不上的旧物与他人交换,说不定您眼中的“鸡肋”恰恰是别人眼中的宝贝。社区工作人员说:“希望有更多的市民参加这场旧物交换大集,特别鼓励少年儿童积极参与,既可以培养孩子的节约意识,又能增强沟通能力,对加强邻里之间的情感交流也有帮助。”



鲁峰社区: 教居民练习养生八段锦



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 王悦阳 摄影报道)近日,芝罘区鲁峰社区联合世回尧街道卫生服务中心开展了“养生八段锦 健康伴我行”活动。

活动中,八段锦教练首先为居民讲解了八段锦的起源与发展,详细介绍其在增强体质、调节心理状态和提升免疫力等方面的功效,让大家对八段锦有了系统的认知。随后,教练从基础动作入手,分解演示经典招式,同步讲解姿势要点、呼吸方法及对应身体经络的调理作用。

“这个运动强度适中,动作柔和,很适合我们中老年人。”活动结束后,居民们纷纷表示,八段锦简单易学、实用性强,贴近日常养生需求,今后会坚持练习。

莱山社区: 爱心饺子情暖敬老院



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道)近日,芝罘区莱山社区开展“爱心包饺子 情暖敬老院”志愿服务。

社区工作人员与志愿者分工协作,揉面、调馅、擀皮、包饺子一气呵成,欢声笑语中,一个个饱满的饺子整齐排列。其间,志愿者们围坐在老人身边,唠家常、问冷暖,仔细询问老人们身体状况与生活需求,现场洋溢着融融暖意。

当一盘盘香气四溢的饺子端上桌时,老人们笑逐颜开。“皮薄馅大,味道好,好久没吃到这么香的饺子了!”“你们能想着我们,陪我们说说话,比饺子还要暖心!”老人们高兴地说道。

福悦社区: 指导居民科学养宠



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 卫建君 摄影报道)近日,芝罘区福悦社区召开居民议事会,不少养宠居民提出“希望有专业机构为宠物提供健康指导”的建议。社区积极响应居民诉求,依托芝罘区基层治理创新实验区“两库一链”资源平台,成功对接芝罘区农业农村局疫控中心,并联动小区物业邀请专业兽医团队走进社区,开展宠物义诊。

当天,专业兽医团队围绕宠物常见的疾病预防、饮食营养搭配、行为训练指导等居民关心的问题,为大家提供免费咨询服务,并通过生动的案例和专业知识讲解,帮助居民掌握科学养宠知识,解决日常养宠难题,让居民对宠物的健康状况有了更清晰的了解。