

慈溪有个女中豪杰 用太极打出生命的热度

在慈溪,有位特殊的女中豪杰,右手残疾的她一个人就在第二届中国台州国际武术节上拿了9块金牌。今年48岁的许奶君说:“真正喜欢一件事,再难也会坚持下去。”不仅如此,许奶君除了自己练拳,还鼓励父亲打太极拳,帮助父亲与病魔相抗争。

怕老爸放弃,她开始学太极拳

许奶君是慈溪周巷人。从许奶君小时候起,父亲许巨元长期受肝病困扰,病情最危急的那段时日,一度失去自理能力,只能躺在床上由家人照顾。

2005年,许巨元能够下床开始慢慢走动,许奶君就和妹妹鼓励父亲学习打太极拳,出去散散心,那几个月看到父亲明显精神变好了。为了从精神到行动上激励老爸学太极拳,两个女儿也“随父从军”,加入了周巷镇天元太极拳协会。“当时还有个想法,爸爸年纪大了,我怕他学起来慢,容易放弃。我年轻些,接受知识快,可

以学会了再教他。”

这一练,可以说给许奶君打开了另一个世界的大门,因为19岁时一场突如其来的意外,许奶君右手被截肢,太极也重新让她感受到了生活的“温热”。“我非常喜欢打太极拳,从一开始学到现在,每天都练两个小时。不管春夏秋冬,刮风下雨,每天五点半起床,五点半出门练拳,七点半回家。”慢慢地,妹妹、妈妈也加入到打太极拳的队伍中来。一家人都爱好太极拳,以至于吃饭的时候,还经常讨论这个动作要怎么做,那个动作有什么要点。

成为全国冠军的秘诀是什么?

宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。许奶君这朵腊梅经历了萧索的严冬,却依然傲然开放,在春寒料峭的时节,芳香四溢。她用一块块奖牌、一座座奖杯有力地回击了当年的那片质疑声。在今年的第二届中国台州国际武

术节上许奶君大放异彩,不仅如此在去年的全国武术太极拳公开赛(萧山站)中,她还一举夺得了女子ACD组规定42式太极拳一等奖。

许奶君想了想说:“没什么特殊的秘诀,就是每天坚持练习。其实最重要

太极培养出平和的心态

现在,除了自己一如既往地练习外,许奶君还把大量的精力放在带徒弟,推广太极拳上。慕名而来找她练习的有20多人,其中有60多岁的老人,也有年轻人,最小的是名9岁的男孩。她还经常拍摄视频上传,希望让更多的人了解太极拳。

“很多人觉得太极拳是老年人的‘专利’,动作慢悠悠的,打拳很轻松,其实并不是这样。”许奶君说,太极拳讲究以柔克刚,适合各个年龄段的人练习。哪怕是下雪天,穿着薄薄的练功服,练一会拳,全身都会发热出汗。

一次意外让他险些瘫痪,坚持不懈让他重拾信心 高黎明:健康才是一个人最宝贵的东西



前几天,在宁波市海曙区乒乓球协会已经正式成立,在11月上旬将有一场简单的成立仪式,海曙的乒乓球爱好者也将有自己的家。而高黎明这位大部分海曙乒乓爱好者都认识的“老大哥”从协会筹备之日起就开始负责相关工作。不过少有人知的是,2011年7月的一次意外摔倒,让他差点全身瘫痪,无法站起来。好在从小喜欢乒乓球运动的他通过坚持游泳、健步走、慢跑以及打篮球、乒乓球等健身手段,逐渐恢复过来。

1962年出生的高黎明,在上小学时看见村里有大人一张长长的木桌子上打乒乓球,旁观的他很快就喜欢上了这项运动。那时候的卖面桥小学仅有一张乒乓球台,他一有空就琢磨乒乓球的打法,有时睡觉做梦的内容都是“这球怎么会逃掉了?”经过反复思考和练习,左手持拍的高黎明乒乓球技术提高很快,在近600人的学校比赛中他获得了第一名。1971年,他代表学校参加集仕港公社比赛以及望春区的比赛,均获第一名。班主任毛老师十分喜欢这个聪明的小孩,专门花了1.9元钱买来一块红双喜海绵胶皮球拍送给他。

后来,在参加鄞县中小學生乒乓球比赛时,高黎明一路打进决赛,最终获得了第二名的好成绩。随后几届鄞县中小學生运动会,由于受家庭条件所限未能去鄞东的少体校接受专业培训,高黎明连续拿了4次亚军。

在代表望春区队参加集训时,高黎明遇到了一位3次获得省级比赛冠军的大姐任意芳,她教高黎明怎么样发上旋球、下旋球……两人成为球友,后来高黎明通过任意芳又认识了



许奶君(左)一家

由于技术出众,许奶君被选入了当地天元太极拳协会的参赛队伍。“不过,队友们平时都对我很照顾,但想到要和我一起上台比赛,不少人还是有顾虑。”许奶君说道。但她并没有因此被打倒,反而更加勤奋地练习,付出成

倍的努力。许奶君语气坚决地说:“行不行,不是别人说了算的,也不是我自己说了算的。就像打太极拳,最后还是要动作说了算。我这个人认准了一件事情,就坚持地做下去,这比光靠嘴巴跟人争论要好很多。”

的还是喜欢。什么是真正的喜欢?我想,真正喜欢一件事,再难也会坚持做下去。我喜欢打太极拳,一开始打拳,别的事情都忘了,就沉浸在其中了。”

这背后,是常人难以想到的艰辛。比如,太极拳中有很多是需要器械的,

一般会右手拿剑、拿刀、拿器械,而许奶君却只能靠左手。“是挺难的,外人很难想象。除了要锻炼左手的臂力,关键还要练习左手的灵活度,所有的动作都要和别人右手做时反着来,我平时练习,练到左手抽筋是常有的事。”

一开始接触太极拳,许奶君希望通过练太极拳让父亲的身体更强健。现在,这个目标早已实现,父亲的身体和过去判若两人,在第二届中国台州国际武术节上,他也拿了8块金牌。有人开玩笑地说:“印度有《摔跤吧,爸爸》,慈溪有‘太极吧,爸

爸!’”

许奶君感慨:“太极拳改变了我的人生,让我克服了最初的自卑,身体素质变好了,交到很多朋友,接触的世界大了。最重要的是,教会了我用平和的心态面对一切。”

(通讯员 王颖 陈思言 /文 许霞飞/摄)

乒乓球全国冠军、八一队前队员孙伟芬等人。这些球友后来成为海曙区乒乓球协会筹备组的骨干成员。

上世纪80年代几次下海创业的高黎明,还担任了鄞县乒协副主席、市乒协顾问和市篮球协会副主席等社会职务,为群众体育事业发展多年提供经费赞助,贡献了自己的一份力量。

由于忙于工作,高黎明手握乒乓球拍的机会越来越少。到2011年7月的一天晚上,正在和朋友聚会的高黎明突然跌倒昏迷。幸好当时有很多朋友在场,在几分钟内碰巧把他神经被压迫的部分舒展开,及时恢复了一定的知觉,避免了全身瘫痪,但此时身体因全身神经系统严重损伤造成站立不稳,双手连筷子也无法拿稳,躺在床上身体不停地抽筋颤抖,四肢疼得睡不着觉。

最终,医生会诊,确认是颈部第三、四、五颈椎的椎间盘突出严重压迫神经引起神经系统瘫痪的,如在6分钟内不抢救过来就将全身瘫痪。手术虽然成功了,避免了全瘫的风险,但严重神经损伤和肌肉萎缩的

恢复使高黎明经历了艰难的康复过程。刚开始,从小捕鱼在水里泡大的他,在20米长的泳池里游不了一个来回,但他还是咬牙坚持两三天去游泳一次,在身体力所能及的范围内坚持练习。经过近一年时间坚持不懈的锻炼,他终于能够游到1500米以上。

通过步行、慢跑结合游泳等锻炼,他的身体状态逐渐恢复起来。在健身房里,他开始增加了力量练习,以增强肌肉力量。2015年他开始尝试打篮球健身,直到今年初,他开始拾起球拍,恢复打乒乓球。

“这次经历让我明白,健康对于一个人的重要性,只有健康才是最宝贵的。”高黎明说。在2012年,他为了圆儿时的乒乓梦,提高当地青少年及广大群众的体育水平,设法在自己的厂房内投资200多万元,建设了乒乓球馆、羽毛球馆及篮球馆、健身房等运动场馆,并一直免费提供给俱乐部的会员们锻炼和比赛使用。待海曙区乒乓球协会成立后,这里也将免费成为乒协的比赛活动场地。

(通讯员 林海 王和平/文 汤健凯/摄)