

邹俊生:让大家动起来,让自己嗨起来

龙坞登山队从初创时5人扩大到500人

“

杭城西南素有“西湖龙井之乡”美誉的桐坞高山茶村,是观光休闲的好地方。坐在笔者面前和蔼可亲的76岁老人邹俊生是小茶村里的名人:

十年前,他披荆斩棘,是龙坞登山队的创始人之一;十年后,他坚持不懈攀登,组织全村健身活动。近几年西山游步道打通,107.9公里的纽带把杭州群山连成一片,圆了他多年日思夜想的登山梦。

”



西山游步道

每周一至周四,总能在金华市老年大学的教室里看到有人在教大家练太极拳。这位老师名叫黄亚明,打太极拳已经有20多年了,近年来更是致力于太极拳的传承与教学,教出的学生人次更是多达千余人。她说,教太极拳是自己最开心的事,希望太极拳能够给更多人带来快乐和健康。



“药罐子”找良方,想到了爬山

邹俊生过的是简单淳朴的茶农生活:一壶龙井,一盘野果,一份报纸,便能在太阳下惬意地坐一下午。

说起登山队,他如数家珍:登山队缘起一位身体不好、经常跑医院的“药罐子”老姐姐。“当时她去医院看病,医生说日常的药物调理固然是重要,可效果最好的还是锻炼身体。”

自力更生开辟登山路

登山队接下来越搞越大,开辟登山线路成为他们的使命。

他们用锄头、镰刀和砍柴刀削去多余的杂草,搬掉了绊脚石,几公里长的距离,几个人花了半个月才弄出一条山路。这

他们想到了开门即见的群山,于是爬山便成了最好的治病良方。在朋友们的纷纷响应下,邹金付登山队也就正式成立了。

箬帽山,满山的茶树。山不高也不陡,山路很平坦,特别适合老年人锻炼。可当时却是有山没路,只有几条被杂草覆盖的羊肠小道。就是在这样恶劣的条件

样边走边挖的爬山方式,对这群退休的老人们来说,有点愚公移山的味道。

登山越野现在是杭州人的时尚运动,但当时大多数村民还不解风情,说他们“吃饱了闲着没事干”,连邹俊生的老婆也不太支持。

加入杭州登山大部队,成了正规军

2007年底,杭州西湖区提出方案,要把杭州城西那一片连绵群山全线打通,打造出杭州最长,也是全国范围内最长的一条山体游步道——西山游步道。这与邹俊生多年来提出的设想不谋而合。

很快,他们应邀加入了杭州市登山协会,

成为有番号的正规军,杭州群山这样小搞搞已经满足不了他们的胃口。衢州的江郎山、温州的雁荡山、舟山的普陀山、台州的天台山、绍兴的会稽山……邹俊生他们都巡视了一番。

这也让邹俊生有了更大的野心:去探寻国外高山。2014年,他登上了海拔

让大家动起来,让自己嗨起来

随着影响力增大,龙坞登山队已经从初创的5个队员,扩大到500多个队员,现在还在迅猛扩编。而邹俊生由于年纪原因,慢慢从登山第一线退居幕后组织、策划。

“我们现在除了登山队,还有4支舞蹈队,3支腰鼓队,2支舞龙队和1支太极拳队,多种多样,满足各种健身运动的需要。”邹俊生管得是越来越宽了。

“老有所乐,我现在紧跟潮流,微博、

下,邹俊生开始了他的登山之旅。“2006年7月1日早晨5点,我们六七个人相约在堂宗庙面前的一块空地集合。经过40分钟的走走停停,我们终于穿过杂草丛生的山路,抵达了山顶。”

当彩旗插上山顶,满目苍翠尽入眼帘之时,他们才真正地感受到:原来山才是自然给予的最好礼物。

但这些登山队员自己尝到了甜头,体型好了,体质也增强了。看到他们的变化,其他村民也动心了。短短三年里,爬山锻炼的人组成了六七十个人的大团体,很多外桐坞的村民都慕名加入。

3238米的瑞士铁力士雪山。

“铁力士山的天然雪景很漂亮,空气也特别清新。与我一同登山的很多游客有不同程度的高原反应,而我没有,因为我有各地爬山的经历早已习惯了,这让我感到很自豪。”他笑着说。

微信都是每天要玩的,也熟练地掌握手机购物的技巧,这能保证思维灵活;生命在于运动,各类与健身有关的运动项目,我都积极参加;当然,我还是最喜欢爬山。”

(通讯员 蒋升 陈学东)

金华有位体育达人,练拳育人20载

黄亚明:继承和传播太极拳文化

在丈夫的鼓励下开始拜师学“艺”

从1997年起,黄亚明便开始了学太极拳之路,这一学就是20多年。要黄亚明说,这得归功于自己的丈夫。1995年,黄亚明从企业退养在家。为了锻炼身体,她没事的时候就会到小区的广场上,和同龄人一起跳跳舞蹈。见老伴喜欢锻炼身体,黄亚明的丈夫就鼓励她说:“你跳舞还不如去练练太极拳,这会让你终身受益

的。”在丈夫的鼓励下,练太极拳的想法便在她的心里萌芽了。

有一天早上,黄亚明路过婺州公园时,看到有人正在教大家练太极拳,于是就上去询问:“我想学太极拳,你能教我吗?”那位老师告诉她:“每天早上我都会在婺州公园教,如果你有兴趣,可以过来学。”听了这话,黄亚明高兴极了,当天就学上了。

不遗余力地为太极拳发展作贡献

2006年,黄亚明开始教别人打太极拳。“刚开始唯一的两个学生还是丈夫单位里的同事。”黄亚明说。2007年的一天早上,她给两个学生上完课以后,只剩下黄亚明一个人在金发广场上打太极拳。这天,刚好一位名叫邢禄坚的市民经过,他是一名太极拳爱好者,见黄亚明打得有模有样,于是,便让同行的夫人跑到黄亚明跟前问是否愿意带学生。于是,就这样,邢禄坚成为了黄亚明真正意义上的第

一位学生。

2012年,黄亚明来到了市老年大学教学生打太极拳。“老年大学的学生年纪要大一些,记忆力、协调性自然也就差了许多。”黄亚明说。但她始终以认真、踏实、奉献的态度来上好每一堂课,课堂上仔细讲解关于太极拳的理论知识,让学生们对太极拳有大致的认识,讲解完理论知识后,再亲自示范动作,直到学生们听懂为止。

入了门之后的黄亚明,像着了魔一样喜欢上打太极拳。黄亚明说,学习太极拳靠的是稳扎稳打,一步一个脚印才能学好。她自认为自己没有打太极拳的天赋,于是只能是笨鸟先飞。“那时候,老师是在广场上教太极拳的,每天早晨6点我就会准时到那里,然后开始练,一直练到中午11点。我总是第一个去,最后一个走。”

由她教出来的学生多次在市里、区里举办的各项比赛中获得名次:2015年,荣获金华市婺城区“东成杯”传统武术比赛一等奖;2015年,参加浙江省第十届国际武术比赛,集体8人和个人荣获金、银、铜共计32枚奖牌……现在,黄亚明要带4个班级,每周有4堂课,有时候上课上得嗓子都哑了,但她却乐在其中,她说:“我想把太极拳发扬光大,让更多的人能够参与进来。”

(通讯员 胡敏霞)