

用运动点亮退休生活 “不消停”成健康秘诀 丁士荣:年过七旬 以“武”会“舞”

初见丁士荣,他身姿挺拔,容光焕发,很难想到他已年过七旬。

“我每天早晨打太极拳,晚上练排舞。”丁士荣说着秘诀,退休后的他还成了老年大学舞蹈班的学员,每天都过得忙碌而充实。



每天傍晚如约跳排舞

丁士荣今年71岁,每天傍晚,只要不下雨,几乎都能在海宁南关厢入口广场的牌坊下见到他,他欢快地舞动身体,神情轻松愉悦。

丁士荣的微信名叫“老黑”,久而久之,一起跳排舞的同伴都喜欢“老黑、老黑”地称呼他。“我长得黑,所以取这个名字。”丁士荣调侃自己,“扑哧”一声笑了。

丁士荣曾经是一名进口设备维修

工,主要修理电气。虽工作偏向技术性,可退休后的他,却把更多时间放在了“文体事业”上。每天早上6点,丁士荣就外出练太极拳。“我练太极7年,这已经成为我生活中的一部分。”西山公园、南关厢都是他常锻炼的地方。大约练一个半小时,他便回到家中,送孙子上幼儿园。

今年3月,丁士荣成为海宁老年大学的学员,每天的时间更加紧

凑了。丁士荣加入排舞队时间不长,也就两个月的时间。但排舞队的组织者沈贾敏却评价他进步很快。

“在老年大学学了点舞蹈动作,排舞的动作技巧是相通的,跳跳动动,自己觉得很开心。”丁士荣说。之所以选择加入排舞队,丁士荣觉得排舞很有美感,很有凝聚力,而且他从不觉得男性跳排舞很尴尬。

老年大学舞蹈班只有3个男学员

能迅速融入排舞圈,多亏了丁士荣的舞蹈基础。海宁老年大学的舞蹈班共有50位学员,其中只有3名男学员。每天上午8点半到10点半是上课时间,有专业的舞蹈老师教学。舞蹈基础班主要学习形体舞,丁士荣说,跳

舞以后,他的身体更加灵活,利于强身健体。

由于老年大学的课程安排紧凑,比如《阿尔山的姑娘》,老师一般只教两天,但每次教新舞蹈前,老师会把教学视频提前发给学员。但如果要

把动作跳到位,身姿富有美感,就得勤加练习。在家里,丁士荣会不由地把手臂挥一挥,迈几个舞步,记不住动作,或觉得动作幅度有欠缺时,他也会捧着手机,打开视频链接预习功课。

广场舞比赛现场引起一阵骚动

今年7月底,南关厢有一场广场舞大赛,当时共聚集了17支参赛队伍。《山谷里的思念》是海宁老年大学选送的排舞,团队成员共有16名,丁士荣就在其中,也是团队中唯一的男性。比赛前,丁士荣还给团队取了个响亮的名字——英姿舞蹈队。

为了取得好成绩,老师对他们进行了“严苛”的集训,团队成员中有不少经验丰富的选手,教了几遍动作后,就对动作了然于心,所以,赛前练习的

进度很快。丁士荣是团队的“新人”,时常跳着跳着就跟不上节奏。他只能利用课余时间多加练习。“不能落下,这是团队比赛!”丁士荣暗下决心。

“满眼清清的绿,浮现你甜甜的笑,我在遥远的南方,思念北方的你……”正式比赛那天,歌声响起,女性舞者身着粉红的衣裳,翩翩起舞,丁士荣穿着白衣裳,虽然在后排,但舞姿也惟妙惟肖。

丁士荣之前有过登台表演打太

极,有一定的舞台经验。而这次是排舞大赛,又是排舞队中唯一的男性,引起了现场一阵骚动,当他们表演完毕,丁士荣还接受了现场主持的采访。

“第一次上台表演排舞,很值得纪念。”丁士荣笑着说,他拿出手机,指了指照片,团队成员还帮他留下不少舞台照片。在他看来,打太极、跳排舞已经成为他退休生活中很重要的一部分。

(通讯员 胡晓琳)

舟山老男孩:我要实现大家的“侠客梦”

戴上护面,穿上金属防护服,拿起佩剑,再整理好头夹,手线,挂线,鞋。王朝晖站上了那条窄窄的金属道,身体下压做出一个漂亮的实战姿势,眼睛紧盯着对手。“预备……开始”,脚步不停地移动,鞋子与剑道摩擦的“吱吱”声,两剑相击发出的金属敲击声,在空旷的剑馆里回荡。王朝晖向前冲去,弓步,出手!

别看王朝晖展示的有板有眼,他接触击剑不过只有5年。2012年,时任舟山市少体校射击队教练的王朝晖应邀去参观朋友开设的击剑训练馆。

“第一次触剑,我就爱上了这项运动。”王朝晖回味良久,“我想让更多人一起体会到击剑运动的乐趣。”王朝晖说,击剑就是有这样的魔力,让他不由自主的想为这项运动多出点力。

不过与绝大多数仰慕者一样,由于当时舟山在击剑项目上一片空白,王朝晖也认为击剑这项源于欧洲的贵族运动离自己遥不可及,直至2014

年初,浙江省将击剑定为省运会项目,这让王朝晖看到了希望。同年年底在一次与朋友的聚会中,王朝晖与朋友谈起了击剑运动。朋友们都表达了想尝试的意愿。于是,王朝晖带着朋友们亲身体验了一下击剑,没想到都着了迷。

2015年初,在几位老男孩的努力下,舟山击剑协会正式成立。为了在舟山推广击剑运动,王朝晖专门聘请了3名刚刚退役的击剑运动员担任专职击剑教练,从小学进行推广。此外王朝晖还热衷公益事业,在聋哑学校、彩虹堂(自闭症儿童关爱中心)、希望小学进行免费授课,让这些孩子们享受击剑带来的快乐。

经过王朝晖和朋友们的努力,没多久舟山击剑协会就有了固定的场地:在舟山市长峙岛风华园设立了展示馆,并在甬东开辟了“朝旭击剑部——击剑活动中心”。

“成立一年多来,目前舟山市击剑协会已经有会员200多名,但是训



练的氛围其实还不够。”为此,王朝晖经过大半年的策划,今年8月22至23日,2017舟山群岛新区·华东区青少年击剑俱乐部邀请赛在舟山举办,如此大规模的青少年击剑公开赛在浙江省是首次举办。

“我想为舟山带出一支击剑队。”王朝晖的雄心,不仅是普及击剑运

动,作为一名竞技体育教练,他想在省运会上为舟山带来多枚金牌。不仅如此,虽然接触击剑较晚,但王朝晖一直有自己的侠客梦,“我们那个年代,年轻人都会做这个梦,拿上一把剑,仗剑走天涯。”王朝晖说,他要自己的努力让更多人圆梦。

(通讯员 沈逸轩)