



常青树

钱塘江边的空竹奶奶： 健身锻炼、文化传承两不误

在钱江新城的城市阳台,你经常能看到一位银发奶奶在快乐地抖空竹,她就是73岁的杨鹤娣。“我的外祖父、外祖母也是空竹高手,家庭传承之下,我一直玩了几十年。”杨鹤娣说起空竹头头是道,空竹的历史、工艺、技法……娓娓道来之下,仿佛是一部空竹的“活历史”。

“光说不练假把式,看我会很多技法。”杨鹤娣不仅能把空竹抖得声震如天,还能把锅盖、壶盖抖得上下翻飞。十几岁的时候她便开始接触空竹。杨鹤娣回忆,上世纪50年代初,她的外祖父带着家人在市场里做生意,为了聚拢人气,聪明的外祖父想出了抖空竹吸引路人的方法,他们的表演挺招人喜欢。空竹一响,声响人聚,生意就好做多了。每当这时,他们做生意的劲头更大了。

在杨鹤娣看来,抖空竹是一项

表演技艺。“三分自己练,七分在人看,易学难精。”抖空竹集娱乐性、游戏性、健身性、竞技性和表演性于一身。

退休之后,杨鹤娣选择了担任社区的文体工作人员。“当时社区想活跃居民的业余生活,征求我意见时,我提议发展空竹文化。”为了把抖空竹技艺发扬光大,十多年前杨鹤娣和同好们成立一个兴趣小组,在课外活动时间教孩子们抖空竹。起初,兴趣小组只有8个人,现在几十人都参与了抖空竹的学习活动。

杨鹤娣把记忆法运用到教授空竹技法中,她编了抖空竹8字诀。在教孩子们抖空竹时,她通过8字诀,教孩子们快速记住抖空竹的技术动作。不仅教孩子们抖空竹,她还把自己积累的学习记忆法传授给孩子们。杨鹤娣从中挑出几十个抖空竹

抖得好的孩子组成了儿童空竹队。现在儿童空竹队一直坚持练习,每逢节庆日,他们都会进行抖空竹技艺表演。

几年来,在杨鹤娣的带动下,街道成立了空竹队,带动了几百人参与到抖空竹这项全民健身活动中来。“抖空竹抖出了生活的气氛,让大家品味到别样的滋味。”杨鹤娣最大的感触是生活中打麻将的人少了,邻里街坊关系越来越融洽,身体也越来越健康,百姓和睦,社会和谐,大家都说是杨鹤娣帮着大家伙儿找到了健康和谐的生活方式,可以舒舒心的过日子。当然,除了健身的作用,杨鹤娣也将空竹运动上升到中国传统文化传承的高度上:“空竹存在了上千年,我希望下一个千年,空竹还存在,而且更加发扬光大。”

(通讯员 连臻钦 杨广惠)

镇海“老炮”戴海明： 从老病号成为长跑健将

戴海明今年62岁,家住宁波镇海。他是当地跑圈知名的跑步爱好者,至今已完成30多场马拉松,性格豪爽的他被大家亲切地称作“镇海老炮”。戴海明谈到,自从开始跑步锻炼之后,他的体力和精力越来越充沛,职业病也离他而去。“跑步治好了我的病,还让我收获了健康的生活方式。”

戴海明从事汽车维修工作将近40年,因为长年躺在车底下修车,长此以往落下了腰椎、颈椎劳损和肩周炎等职业病。戴海明遍访名医,尝试过针灸、推拿、理疗等各种方式,然而收效甚微。“一次,医生说参加体育锻炼说不定能缓解职业病。我想那就试试吧。”10年前,他选择

的是爬山,每天早上爬2圈镇海招宝山。“坚持了一年多,身体状况有了明显好转,肩周炎、腰椎、颈椎劳损没了。”后来,戴海明加入了镇海长跑队、镇海区马拉松协会。“我在那里交到了一大群志同道合的朋友,并且真正体会到了跑步带来的快乐。”他单次的跑量慢慢地在增加,从5公里、10公里、15公里,一直加到了三四十公里。

几年前,戴海明做了一个大胆的决定:参加马拉松比赛!没想到,当年的老病号在上海马拉松一炮打响,以3小时12分跑完了距离为42.195公里的全程马拉松。这一成绩已经很接近国家二级运动员水准。他信心大振,从此一发不可收拾。

上海马拉松之后,戴海明陆续参加了扬州马拉松、厦门马拉松、杭州马拉松、重庆马拉松、北京马拉松等30多个马拉松。最难忘的跑马经历发生在2015年的北京马拉松赛,“我有北马的年龄段直通名额,所以被安排在A区同外国特邀选手排在最前起跑区。当天现场3万名全程跑友和数万名观众在起跑前同唱国歌,听得我是热血沸腾、热泪盈眶。”当天,他从毛主席纪念堂起跑,跑过天安门、中南海、国家大剧院、中关村,一直跑向水立方、鸟巢。“那天北京的天气将近30℃,我跑了3小时26分,在3万名跑友中不分年龄排第1317名。”

(通讯员 庞锦燕)



运动汇

东阳武术传承 老将成中流砥柱

本报讯 10月27日,东阳市武术协会在斯村分会召开2018年度工作会议暨2019年度工作预备会议。自年初开展“爱武协、比奉献、传继承”活动以来,据不完全统计,东阳各分会拥有练习传统武者达1000多人。“越来越多年轻人开始习武,不过那些习武多年的老将起到传承武术中流砥柱的作用,培养年轻人,将自己的毕生所学传授给学者,也积极组织培训、比赛等。”金华市武术协会副主席、东阳市武术协会主席包为群结合自身练武50多年来的亲身经历,从“讲规矩”“懂道义”“淡泊名利”“浩然正气”“乐善”等方面谈了“如何做一名武林中人”,更赞赏了武术传承工作中老前辈“传帮带”的作用。

今年81岁的斯明德是金华市非物质文化遗产“东阳桐院武术”代表性传承人。从小开始练习武术的他说:“桐院村学习武术的传统已经有上百年的历史,以前村民外出做生意,可能碰到土匪、强盗,于是习武防身,而现在练武是为了强身健体。”

83岁的斯万生老当益壮,两三年前还曾在第十一届浙江国际传统武术比赛中获得2金1银的好成绩。他表示,东阳桐院武术以长棒短棍、传统八卦棍的三路棍、三路棒和昆仑叉、操手功步等三路拳闻名遐迩,村民练武的目的是健身和防身,有机会也去参赛和表演,而能在省内外比赛中获奖,也是东阳的荣耀,接下来最重要的任务就是培养年轻人,将武术一代代发扬光大。

(通讯员 吕良洪 蒋怡松)

老伙计的绿茵梦:夕阳之虹分外精彩

在舟山业余足球圈里有一支名叫“夕阳之虹”的老年足球队。这支成立于2006年的球队,年纪最小的球员也已经年过50岁,年龄最大的已经有74岁。他们当中,有的曾进过省队训练,有的则是纯粹的足球爱好者。别看都是老年人,但他们至今仍保持着一周三训的节奏。因为足球,这些老年人走到一起;因为足球,他们收获了友谊和健康。

能够在这个岁数依然活跃在绿茵场上,自然离不开教练和队员们共同努力。从事足球青训30多年的张国锋是球队的教练兼球员。他就兴奋表示,曾在65岁以上组别的业余赛事争金夺银,让他们“老夫聊发少年狂”。他还特意提到几年前与足球城大连的老年足球友谊

赛上,他们也不落下风,让大家感觉自己水平也不赖。

如今活跃在当地业余老年足球圈的这些人,来自于当年组建起来的多支业余足球队,或是从专业足球队退役。这些人从青少年时代就是球友,直到现在成为老年队的队友,这个“绿茵梦”一做就是半个世纪。“足球不仅让我们走到一起,建立了深厚的友谊,更强健了我们的身体。”张国锋说道。

60岁的张禾是队内的主力前锋,他笑言:“咱们

队里有的人把足球当作一生最爱的,有点像老伴儿的意思,这么大年纪还能聚在一块,这是缘分。”现如今,足球依旧是夕阳之虹队员们生活里不可或缺的部分,他们最大的心愿就是跟这帮老伙计们做一辈子球友。

(通讯员 梁岸清)

