



常青树

免费开班教出数万名太极爱好者 年逾古稀的武馆馆长致力让更多人享受人生

如果走在大街上,70岁的柴荣水看起来就是个面容慈爱普通老人,不会有人相信她是杭州武林圈中鼎鼎大名的“太极名师”。

日前,在杭州的黄龙世纪广场,200多名“武友”聚集一堂,特意来庆祝柴荣水双喜临门——她的经络太极拳成为了西湖区区级非物质文化遗产,同时她就任武馆馆长。

1 她打拳会来200多人 比跳广场舞壮观多了

这么多年,柴荣水收了41位入室弟子,在不同时间不同地点跟着她学过太极的人数以万计,大部分都是免费的。说起自己的师傅,柴荣水的人室大弟子陆荣伟觉得当年17岁的自己眼光真是太牛了。“我17岁就跟着师傅打太极,到现在已经30多年了。当时《少林寺》让我迷上了武术。我觉得师傅打得最好,就跟在她后面了。”陆荣伟说,他夏天早上3点就起床,

从拱北骑车40分钟左右赶到西湖边,先自己打一会儿拳,再跟着师傅打2小时,到7点左右,再去上班。

到底有多少人跟着柴荣水学过太极?她本人已经数不清了,但是据弟子们说,得得上万人。他们记得在城隍山上打太极时,人越来越多,有时候一场能有200多人。后来是学生们自己用煤渣铺了新场地,不然站都站不下,比现在跳广场舞壮观多了。



2 她想帮助更多人健身 送出公益太极福利

今年85岁的王志花,30多年前就跟着柴荣水练太极。“人好又耐心”是她对柴荣水的评价。“她会很耐心地帮你看哪里不对,要怎么改。”听了徒弟们对自己的评价,柴荣水笑了:“打太极,心静,所以脾气都好。”

为什么能坚持40多年公益性教

学?她说:“我年轻时候身体不好,后来幸运地遇到了我的老师,才有现在。我也应尽我心力,帮助想学太极的人。”柴荣水说,这些年遇到过失眠的、有胃病等慢性病的,跟着打拳都有效果。“我会根据他们的健康状况,在具体的步法、套路上变化,以适应

不同人的情况。”

如今,这样的老师成了武馆馆长,还能享受到她的公益太极课程吗?她告诉前来咨询的人说:“武馆经常会开公益班,老师和她的人室弟子们都会来指导。”

(通讯员 章洁)



85年勤练不辍 百岁高龄仍是武林高手 徐柏帧:学武一生,也要用武术回馈社会

对金庸武侠迷们来说,常年隐居少林寺藏经阁内的扫地僧可谓是“神一般”的存在:每日躬身扫地,百岁之龄,知武林天下事。在绍兴越城区,也有这么一位对武术如痴如醉的百岁老人,85年勤练不辍,96岁仍能赛场夺金。他就是今年100岁的徐柏帧。几十平方的独居小屋里,没有崭新的家具,却密密麻麻地挂满了各种奖状和荣誉证书。去年,他还刚刚捧回了“武术终身成就奖”。

徐柏帧出生于1917年9月,如果按老底子的虚岁算,他今年已经102岁了。与大多数人印象里的百岁老人不同,身板硬朗,腿脚灵活。

17岁那年,徐柏帧在一家锡箔店当学徒,1米68的个头虽说不算矮,但却瘦得像根竹竿,比他壮的人

都喜欢欺负他。为了不再当“受气包”,徐柏帧进了绍兴县国术馆学习拳术:每天5点半起床,练一小时;吃完晚饭,再练一小时。“和现在不一样,当时的拳种非常多,少林拳、大小洪拳、龙拳、岳家拳、龙凤拳……”徐老一口气报出10多种,他还清楚地记得国术馆里的老师特别认真严厉,“练基本功扎马步,一个动作不好就要挨打。”

2012年,96岁高龄的徐柏帧依旧活跃赛场,参加了浙江传统国际武术比赛。“出场那一刻,响起了雷鸣般的掌声,仿佛都在向我致敬。”他不负众望,代表绍兴队获得了3块金牌和毫英奖。

年轻时起,徐柏帧经常会去绍兴市区的“三山一园”(塔山、府山、蕺山和儿童公园)晨练,鲁迅故里也

是现在教人练武的常去地。“小孩子学少林拳,老年人学太极拳,各种套路兵器都有。教过多少学生,我也数不清了,至少上千吧。”

这么多年来,不少学生也都成了白发苍苍的老人,他们经常去看望徐师傅。在2017年绍兴国际马拉松的宣传片里,徐柏帧还精神抖擞地演练太极,向人们展示了绍兴这一江南水乡的无限魅力。

除此之外,生活中的徐柏帧还是一名最美“义工”。翻开珍藏的相册,身着橘色服装的他和大家一起参加各种公益活动,用自己擅长的武术和内功,为一些比自己小的老人们送去健康。“义工团对我很好,所以我就想着,用我学了一辈子的武术,再为大家做点力所能及的事。”

(通讯员 蒋升)

全民共享 “平民高尔夫”

日前,浙江省新时代老年木球交流活动在省木球协会天台安科基地举行,共有来自宁波、温州、丽水、台州等地的11支队伍、100余名运动员参加。

通讯员 袁相月 文/摄



健身课

爷爷奶奶都玩嗨了 余姚老人 共襄体育盛宴

日前,余姚市老年大学在世南小学举行第十一届运动会,老年运动员充分发挥自身水平,将顽强拼搏、团结协作的体育精神表现的淋漓尽致。

据了解,本届运动共有352名运动员参加,设有企鹅漫步、乒乓接力、滚铁环、兜球、障碍装扮、摸石头过河等趣味活动,既调动了老人们的兴致,又锻炼了他们的身体。值得一提的是,兜球、障碍装扮、企鹅漫步等项目是本届运动会特意增设的,旨在让老人们享受更多元的运动方式。“这样的生活对我们年纪大的人来说蛮好的。”家住北门的李阿姨,早上不到6点就坐上第一班公交赶到学校,只是为了提前到校抓紧时间练习一二。“最早的同学5点多就出发了,我们从5月份就开始练习。”和她一样的老年人还有不少。

相关工作人员表示:“举办运动会的目的是为了展示余姚市老年大学的教学成果,并希望引领各县市区的老年大学为老年教育做出新的更大的贡献。”

(通讯员 葛秀仙)