

义务执教30年,积极献血6万多毫升 张孟桂:武术好教练公益“全明星”

她是一位武术达人,潜心习练30多年,参与比赛和表演无数次,获得金牌20多块;她是一名武术教练,义务执教30年,学员数千人,为群众特别是老年朋友强身健体作出了贡献;她更是一位爱心使者,积极参加社会公益活动,义务献血6万多毫升,是浙江省献血明星。她,就是余姚人张孟桂。

传授武术惠他人

看上去文静温婉的张孟桂,却是一位武术高手,从事体育运动已有近半个世纪。她从小爱好体育运动,在省物资学校读书时,她就是体育健将,曾获得过校田径运动会女子五项全能冠军,被授予“最佳运动员”称号。

参加工作后,张孟桂依然保持着这个爱好,每天早晨在余姚龙泉山锻炼。1983年,她看到山上有人在练剑时,马上就被吸引了,决心学练剑术。她拜余姚市武术的高手为师,刻苦练习,很快掌握了一手娴熟的剑术,从此爱上了武术。几十年来从未间断,太极和木兰两大武术的拳、剑、扇、操等20多种套路,她运用娴熟,得心应手,并多次代表市武

协的种子选手参加余姚、宁波和浙江省的武术比赛,屡有斩获,为我市赢得了荣誉。

尽管现在张孟桂已年过半百,但打起拳来刚柔相济,有板有眼,宛如行云流水,充满美感,观者无不称赞。每次在张孟桂练拳、剑的地方,总是围着一大批人,成为晨练中的一道风景。

随着拳、剑术的日益精进,张孟桂先后获得了国家一级社会体育指导员、中国武术六段位、中国武术段位制指导员、中国武术段位制考评员、浙江省传统武术A级资深裁判员、浙江省涉外传统武术特级教练员、宁波市传统武术特级教练员等证书,成为一名资深武者。



在不断提升自身武术修养和技艺的同时,对武术情有独钟的张孟桂,还义务担任教练,让更多市民加入到健身强体的武术行列中来。在传授武艺时,张孟桂坚持义务教学,绝不向学员收取一分钱报酬。30多年来,她进机关、入企业、到学校、下社区(农村),不遗余力地传授武术。在教授学员时,她认真备课,不仅一

招一式示范、一个个动作比划,还把拳法、拳理讲清楚,让学员明白武术的精髓,并把自己刻录的光碟送给学员,让他们能学得更快更好。在教练过程中,她一丝不苟地示范,严谨规范地讲解,耐心细致地纠正学员不正确、不规范的动作,深受广大学员的爱戴和信赖。至今,她已培训学员2000多人。

公益事业急先锋

张孟桂不仅是个优秀的武术教练,还是个热心公益事业的志愿者。几十年来,无论是结对助学还是义务献血,她都踊跃参与,向社会奉献着一片炽热的爱心。

自2006年以来,张孟桂先后与贵州望谟县、广西巴马瑶族自治县和余姚市的山区留守儿童结成助学对子,有6名贫困学子先后受到她的资助,顺利完成学业。为弘扬社会公德、帮助困难家庭,她曾向余姚市的“姚文德基金”捐献了2500元,把获得的“宁波好人”奖金3000元捐助给贫困家庭,并经常与爱心人士一起组织义卖活动,帮扶残疾党员,并与一名身体残疾的老党员结对,经常上门看望并送上水果。她说:“身体

力行做点好事,力所能尽帮助别人,是一个共产党员应该做的。否则,党员的先进性体现在哪里呢?”

张孟桂收藏着一大叠证书,除了武术方面的奖励证书和武术指导员、教练员、裁判员证书外,还有不少献血证。作为一位常年坚持体育锻炼的运动达人,张孟桂参加无偿献血的历史可追溯到上世纪80年代初。她告诉记者,第一次献血是为了救同学。“当时我在杭州上学,一天午夜,班上一位女同学突然胃出血,我和几位同学赶紧送她去医院。当时情况很危急,这位同学需要输血,但医院血库里B型血液存量不够,而我恰好是B型血,情急之下,我就挽起了衣袖,向同学献了

血,从而让她转危为安。”

危急关头的一次突发行动,让张孟桂懂得,自己的鲜血可以挽救别人的生命。就是从那时起,张孟桂开始参加无偿献血活动。“自己一点小小的付出,就能够帮助一位病人,甚至能挽救一个人的生命,让我感到非常快乐和满足。”她说。

2014年除夕前一天,张孟桂接到宁波市献血办的电话,称有一位危重病人急需血小板,因时临年关,献血人员紧缺,希望她赶去应急。张孟桂二话没说,就驱车赶到宁波血站,让自己殷红滚烫的鲜血流淌在素不相识的人身上,挽救了他人的生命。到目前,她已累计献血66200毫升,相当于12个成年人的全身血量,荣获全国

无偿献血金奖、浙江省无偿献血特别奉献奖。“用可以再生的血液,去挽救不可重来的生命,这是多么有意义的事啊!”张孟桂真诚地说。

作为余姚市武术协会副会长,张孟桂还从1998年起兼任协会会计,为协会工作开展精打细算,不仅不要报酬,还主动赞助了4000元,以补充协会经费的不足。她还将大部分业余时间投入协会工作,先后获得浙江省科学健身巾幅示范员、浙江省传统武术先进个人等荣誉,并连续3届获评市武协“最美武术人”称号。

“一个人做好事并不难,难的是一辈子做好事。”这句话,用在张孟桂身上是最贴切的。

(通讯员 毛益中)



抱拳礼,扎马步

近日,温州市第八中学迎来了结对学校——美国太平洋海岸中学的学生和老师。这批美国孩子与温八中的学生一起,共同学习和感受中国文化。在第二日的交流活动中,武术队指导师黄霞为美国孩子上了一堂中国功夫课,让他们体验了一回抱拳礼、马步和仆步。

(温体)

美国老教授迷恋太极30年来杭州讨教中国功夫

“金、木、水、火、土”,72岁的戴蒙德教授舒展身手,打起国内难得一见的五行太极拳,与杭州太极高手切磋。近日,来浙江大学游学的美国常青州立大学的师生们在柔之艺太极院以拳会友的方式,开启了一场别开生面的国际文化交流活动。

东道主柔之艺太极院院长金晖携弟子们表演了杨式太极十三式,行云流水,举手投足,尽显“松”字诀。金晖1991年开始习拳,曾师从陈耀庭、张幼泉、陈素兰、吉维善等名师,2006年,创办太极拳馆。

临海鉴泉太极拳社社长李方明演示推手,一人先后应对5人,双方你来我往,看似轻柔,力蕴千钧,三五十秒内,对方脑门汗出,脚步踉跄,举步退场。李方明的弟子们表演了吴氏太极拳、剑、刀和八段锦

等,刚柔相济,虎虎生风。

30年前,戴蒙德教授练的是跆拳道,一次偶然接触太极拳,就迷恋上了。日复一日的练习中,他领悟着“通过身体放松而让心灵自由的中国智慧”。每每上课,他必传授太极拳,“一讲阴阳哲学,美国学生就很感兴趣,太极拳不仅是运动,更是一种思维与文化的拓展。我总是告诉我的学生们,太极其实很简单,并不需要过度地复杂化。”

空闲时间,戴蒙德教授直夸“杭州是中国最美丽的城市”,公园里、运河边,花红草绿,环境清幽,随处可见练习太极拳的人,这让他更是欣喜。美国师生们将在杭州待上一段时间,好好学拳,回国后,向更多的年轻人传授“太极功夫”。

(通讯员 应巧盈)