

仙居“功夫外婆”： 太极剑法刚柔并济，娴熟厨艺广受好评

本报记者 马超文 摄



常青树

“右手大勺左手剑，这位厨师喜乐健。”这是流传在仙居县横溪镇镇政府机关的一句顺口溜，同时也是同事们对单位大厨齐兰珍的赞赏。

外表乐呵呵的齐兰珍如今已经是两个漂亮外孙女的外婆，她在横溪镇镇政府食堂工作了近18年，虽然不是高级酒店大厨，但她烧的饭菜在仙居县都小有名气，而原因还要归功于她健康的生活态度。

“说到齐兰珍的厨艺就不得不提她的太极拳。十几年前，齐兰珍因为丈夫的原因来到横溪镇工作，虽然算是衣食无忧，但本就闲不住的齐兰珍却一下没了朋友，就在单位家庭两点一线的时候，自己的身体又出了状况，齐兰珍40岁不到就患上了风湿性关节炎，不仅膝盖弯曲困难，大腿也无法抬高，这对于每天在厨房里工作

的她十分不便。此外，因为齐兰珍常年从事厨房工作，右手切菜剁肉掌勺，久而久之手腕患上了肌腱炎，身体上的疾病侵蚀，让开朗的齐兰珍失去了笑容。

“爱笑的人运气一般不会太差”，说的就是齐兰珍。因为一次偶然，齐兰珍迷上了太极拳，从而改变了她今后十几年的人生。一天，来自杭州市武术协会的老师到仙居参加武术大会，刚从菜场采购出来的齐兰珍因为爱看热闹，就逗留了一会，台上老师在练，齐兰珍看得入迷，不知不觉就在台下学，打着打着甚至忘记了时间，差点还耽误了单位开饭。虽然最后急急忙忙赶回单位，但齐兰珍在下班后还是想方设法联系到了活动主办方，并找到了当时在台上的老师。说是拜师也成，说是学艺也罢，总之，齐兰珍开始向太极拳师傅学起了拳。

算是刚入行的齐兰珍连烧饭时都想着太极拳套路，巴不得掌勺时还可以练练太极剑，这才有了后来同事们说的“顺口溜”。不过玩笑归玩笑，齐兰珍的厨艺却不降反升，这

秘诀还在于她的身体状况。原来，练习一年太极拳后，齐兰珍的身体有了好转，这直接影响到了她做饭的手艺。不仅如此，因为太极拳，齐兰珍还喜欢上了中医养生之道，经常自己调配健康食谱，她并不满足自娱自乐，在前几年还考出了专业的营养师资格证。

2000年到单位厨房，如今18年过去了，这位爱笑的厨房大姐已经是当地武术协会的副会长。就在上个月，齐兰珍还通过了2018年省武术协会传统武术段位考评员培训班的考核。“练武术给我带来了快乐和健康，我要让更多的人喜欢上武术。”最近的齐兰珍很忙，忙着组织队伍参加7月初在金华召开的武术交流大会，因为齐兰珍的名声，就连县级武术队都要来到横溪镇，由齐兰珍统一组织带队参加比赛。

除了积极开展协会工作，在单位里，齐兰珍也不遗余力推广传统文化。“我烧的很多菜都是自创的，同事们都很喜欢。”不光是味道，同事们已经渐渐习惯了齐兰珍的推陈出新，并听她讲述每道菜背后的营养原理。“其实烧饭营养也讲究均衡，这和太极的精髓是一致的，老祖宗的东西是博大精深的。”齐兰珍说，今后无论是烧饭还是打拳，她都想将传统文化推广给更多人。



以篮球为媒 绍兴中老年撞出“青春火花”



运动汇



享健康

本报讯 日前，为期3天的2018绍兴市第3届中老年篮球邀请赛在上虞区健身中心篮球馆落幕。诸暨市、嵊州市、新昌县、越城区、柯桥区和上虞区篮球协会派出12支代表队参赛。虽然参赛队员年纪偏大，但他们在赛场上的表现可丝毫不含糊，同样大有看头。

比赛中，只见队员们满场飞跑，篮球不时在空中飞掠而过。身体对抗、飞身扣篮、突破、冲刺……球迷喜欢看的激烈比赛场景这里都有。乍一眼望过，很难找出比赛秩序册封面上中老年篮球邀请赛中“中老年”这3个字的影子，满眼都是青春的活力和激情。

“看不出来吧？我们这场邀请赛里60多岁的参赛选手都有很多呢。”下场参赛的上虞篮球协会秘书长倪刚强笑着说，“我们这是延续篮球梦想，大家都是这项运动的忠实爱好者，要打出热情，打出水平。”

赛场上，这帮“老男孩”激烈对抗，互不服输，场下却都言笑晏晏，频频握手，充分体现了“快乐篮球，健康篮球，友谊篮球，和谐篮球”的比赛宗旨。

刚结束和上虞队比赛的新和成控股集团董事长胡柏藩还满头大汗，就和上虞篮球协会的相关负责人聊上了。“你们上虞篮球梯队建设好，各个年龄段都不缺人。”胡柏藩话语中不乏羡慕。他表示，比赛是一个很好的平

台，新昌队也经常组队参加以中老年为参赛主体的全球华人篮球赛，以及全国的、浙江省的中老年人篮球赛，为参加这次比赛，好几位队员都专程从北京、上海、杭州等地赶来参赛。

“从中老年篮球赛就很能够看出这个城市的篮球氛围和总体水平。”上虞篮球协会常务副主席陆宏毅介绍，这得益于政府、社会、热心企业等的支持，上虞篮球氛围浓郁，搭建赛事平台，保障场地设施，开展人才培养，让上虞篮球的参与面广，后劲足。据悉，颇受市民关注的上虞第8届男子篮球超级联赛和第8届“金秋杯”中老年篮球赛也即将举行。

(通讯员 成波)

老骥伏枥 “乒”搏赛场

本报讯 为了丰富离退休教职工的退休生活，达到运动、健康、友谊、快乐，老有所乐的目的，温岭市退教活动中心举行令人一场别开生面的中老年乒乓球比赛。

虽然参赛选手都是上了年纪的离退休老教师，但是在比赛场上个个精神抖擞，人人顽强拼搏，精力仍然十分旺盛。

60岁的左手持拍选手老王表示，年轻时没有很多机会参加乒乓球比赛，现在离休了，可以用体育的方式充实老年生活，重新点燃“激情燃烧的岁月”。

正手两面攻结合弧旋球为特色的张阿姨则展现了乒坛巾帼女将的风采，在比赛中高接抵挡，让对手顾此失彼，白色的小球在乒乓球桌上自由穿梭，让观战者眼花缭乱。“我赢了好几个高手，虽然最后错失冠军，但已经很满足了，取得了意外惊喜的成绩。”张阿姨年轻时就是学校的乒乓球队常客，现在虽然视力有些下降，但是凭借多年历练的球感，用丰富的经验，去与对手周旋。“我会继续锻炼，争取越活越年轻。”张阿姨说。

(通讯员 俞明德)



长袖善舞

7月3日，第9届“舞动诸暨”排舞广场舞大赛上，一群“奶奶辈”的舞者惊艳全场，浓浓的街舞风、民族风、爵士风巧妙地融入到排舞中，铿锵的节奏和绚丽的舞姿燃炸全场。

(通讯员 徐晨晨 徐可良)