



常青树

跟着“男神”学跳舞 吴兴有群快乐的老舞者

他叫田仁伟,家住湖州吴兴区朝阳街道碧浪湖社区,今年78岁,退休前是一名专业的文艺工作者;她们是一群退休的老阿姨,来自湖城各个社区,平均年龄近60岁,都为了跟“男神”老田学习舞蹈而来。

2006年起,碧浪湖社区艺术团成立,每周五、周六、周日上午,他们都会来到碧浪湖社区二楼的文体活动室进行排练,雷打不动。

据了解,艺术团现在有团员20人,年纪最大的已经70岁,最小的也近50岁。“为什么跳舞?健康、快乐、美丽是我们追求的,仅此而已。”田仁伟说。

随着一首抒情排舞《梁祝》曲毕,参加训练的11位阿姨脸上已满是汗水。匆匆喝了几口水后,随着老田的一声“令”下,阿姨们迅速调整站位,双手叉腰,随着Panama(巴拿马)舞曲的节奏,阿姨们迅速扭起了胯。接着,又是时装秀训练,抬头、挺胸、收腹、提臀,抬脚,转身,在标准的“猫步”中,阿姨们的脸上洋溢着自信的微笑。

“相比年轻人,我们学习一个新舞蹈非常不易。随着年龄的不断增长,柔软度下降了不少,但大家都很

好学,也很认真,一遍不行就两三遍,甚至更多。”今年65岁的张建共阿姨是艺术团里的“老人”了,从艺术团成立之初她就加入进来了。“田老师以前和他爱人一起教我们,4年前他爱人因病去世后,他就一个人坚持带我们这个团队。虽然他今年78岁了,但是跳起舞来一点都不比年轻人逊色。”

田仁伟是团员们心中的“男神”,因为他基本上什么都会。他曾是江西省歌舞团的一名演员,中国古典舞、民族舞、芭蕾舞、拉丁舞样样精通。广场舞、排舞等老田看一遍基本就会,转过身就能教学员。

在艺术团里,老田的严格又是出了名的。每教一段新舞,田仁伟肯定会反复琢磨,摸索出最简单明了的方法教大家。他经常说:“能者为师,共同提高。”跟着“男神”学习,大家的学习积极性都很高。

如今的碧浪湖社区艺术团在湖州地区乃至省里都小有名气,但他们一直坚持不参加商业演出,不拿报酬。哪个街道或者社区搞活动需



要文艺演出,他们二话不说就答应前去。

10点半,队员们结束了两个小时的日常训练,收拾东西离开了。但是55岁的黄艳秋还在帮助刚加入艺术团一个月的边淑芳,复习着刚跳过的蒙古舞。

“我喜欢跳舞,这个团队团结友爱、积极向上,深深吸引了我。我希望能和大家一起,在跳舞中收获健康、快乐、美丽。”56岁的边淑芳说。

(通讯员 徐 坊)



享健康

平湖外婆 玩转瑜伽

一字马、倒立、空中瑜伽……近日,一个瑜伽视频在嘉兴平湖人的朋友圈悄悄的火了,许多人认为演示者是一位30岁出头,甚至20岁出头的女性。但事实上,她是位年过半百的瑜伽教练,而且已经是位外婆了。

很多网友表示不相信:“怎么可能50多岁,还能保持这么好的柔韧性。”也有很多人说:“这哪里是外婆,这分明是隔壁家的小姐姐。”

曾经的弱女子

这位瑜伽外婆叫凌再凤,36岁开始健身,至今已经有15年时间长了。可是,真正让凌再凤迈上健身之路是因为自己曾经是个“弱女子”。

说起15年前的自己,凌再凤笑了一笑,表示那时自己的身体和精神状态都不太好,颈椎和感冒都是“老朋友”。后来,在家人的鼓励下慢慢开始尝试健身,希望能改变自己的状态。

那时,一个简单的动作都做不出来,她就反复练,坚持练,没想到的是,这一坚持就是15年。从以前的弱女子,变成了现在有魅力、充满能量的女性。

坚持不懈的训练

后来,凌再凤开始在杭州做瑜伽兼职老师。直到2013年,来到了平湖,做起了瑜伽教练。健身的时间越是长,凌再凤心里的责任感就越大,她希望通过自己的努力,为更多瑜伽爱好者树立榜样。凌再凤经常和学员们说:“瑜伽可以让你的身体和心态越来越年轻,大家要坚持。”

虽然有时候,生活、工作的压力也会让学员们降低训练频率,但最后在凌再凤的鼓励下,大家还是都坚持了下来,凌再凤说,自己有时候也会累,但是还是要告诉自己 and 学员们:“不忘初心。”

“饮食+健身”是秘诀

如今,外孙都已经4岁的凌再凤,年龄对她来说只是一个数字,不仅拥有好的身体,精神状况也明显得到改善,凌再凤表示,练瑜伽这么多年来,感冒几乎没有过了。

当问起51岁的她是如何保持身材时,凌再凤的回答是:“饮食+健身。你可以吃自己喜欢吃的东西,但不能胡吃,尤其做瑜伽之前不建议吃很多东西。”

(通讯员 郁馨怡)



运动汇

78岁赴洋出征,绍兴球痴“打”出名堂

一位年近八十岁的老人漂洋过海,冒着语言障碍,人生地不熟的困境独自赴美参赛,这是很多人连想都不敢想的事情。可对于蒋兆兆来说,这并不是什么难事,用他的话讲:就像生活在家里,根本不用倒时差。

“6月18至24日,我在美国拉斯维加斯参加了由国际乒联举办的第19届国际元老杯比赛,现场很精彩。”78岁的“球痴”蒋兆兆近日回到了他在绍兴柯桥的老家,说起这一路的点点滴滴,难忘和震撼依然是他说得最多的字眼。

偌大的球场,崭新的球台,细致的赛程规划……作为国际乒乓业余顶级赛事,元老杯有着“贫民”奥运会

的美称,选手大都是经验丰富的老将,更不乏像瑞典名将佩尔森、奥地利名将陈伟星等一些前世界选手的身影。

根据年龄,蒋兆兆被分到了74-79岁这个组别,和来自美国、日本、德国、瑞典等地的197名球友进行较量,最终他不负众望打进8强,也成了大陆75岁年龄段选手中的最好成绩。

在比赛之余,蒋兆兆还在赛场上见到了他心中仰慕已久的一位美国球友——乒乓外交时期美国乒乓球队队伍中的队员——早已入选美国名人堂,并被授予终身成就奖的乔治·布雷斯特特。

“我两次到过中国,最忘不了的

当然是1971年随美国国家乒乓球队访华,我们受到了周总理的亲切接见。”82岁高龄的乔治依旧精神抖擞。聊起这场近半个世纪之前的乒乓会晤,乔治仍然记忆犹新。乔治的第二次中国之行是在2001年,那是一位美国国手退役后开了一家乒乓球俱乐部,以“老战友”身份去广州参加邀请赛。

“这是我第一次参加元老杯比赛,能参加如此高水平的比赛,真是一件特别幸福的事。”回顾自己的元老杯首秀,蒋兆兆感慨万千:“如果可以,我还想再去2年后的法国元老杯看看。”

(通讯员 蒋 升)



活到老 学到老

日前,海盐门球教练员培训活动正式举行,全县16支门球队的教练员和县门协班子成员共26人参加了培训活动。据悉,本次活动将采取讲座、经验交流和教练现场指挥演练相结合的方式,旨在提高教练员的水平和海盐门球的综合实力。

通讯员 徐会珍 文/摄