“空竹达人”单崇文 抖出一身精气神

每天早上6点半，62岁的单崇文都会准时出现在温州九山公园，浑厚的空竹声回荡在清晨幽静的长廊中，这也成了九山公园晨练的一大特色。

A 喜爱抖空竹纯属无心之举

单崇文年轻时是个裁缝，原来在郭公山瓯江边开办了一家西服加工场，老板加设计师的角色，让他的生意蒸蒸日上。不过多年下来，身体的健康指标开始出现问题，甘油三酯、血脂、血糖等都超出指标。

于是，他痛下决心，加入了松台山业余羽毛球锻炼队伍。在松台山打了七八年羽毛球，血糖、血脂指标倒是正常了，不过后背却被诊断出得了骨质增生——面对这样的后果，他无奈放弃了羽毛球运动。

单崇文说那段时间他非常郁闷，每天只能到公园散散步，而且只能选择郭公山公园或者帆影公园，一旦到松台山公园，遇上羽毛球球友，心头一热就会挥上几拍，回到家后背就会痛上几天。

后来他看见爱人在客厅抖空竹，便随手拿过来一玩，很快就抖得有模有样，比他爱人玩得顺溜多了。那个时候九山公园有一些空竹爱好者在玩空竹，慢慢地，他也加入了玩空竹的行列，玩着玩着，他开始崭露头角。

B 抖空竹抖出了多套健身操

抖上了空竹之后，单崇文后背的骨质增生也慢慢好了，抖空竹的兴趣更是一发而不可收，长杆的、短杆的，单头的再到双头的，以及空竹龙、呼啦圈等都玩得不亦乐乎。

学空竹的第二年，他自费跟着金华一群空竹表演者去中国台湾参加空竹表演。此行途中他结识了一批北京空竹好手。他还特地请北京的队员帮忙采购各式各样的空竹。

收到北京寄来的新装备后，单崇文抖空竹几乎到了废寝忘食的地步，早上天未亮就来到九山公园开练，练到中午回家吃饭后又接着练。家里的人也非常支持他抖空竹，女儿帮忙在网上下载空竹课程，让他悉心钻研空竹的技巧。

慢慢地，他形成了从入门12式到初级24式，再到中级体育级36式、高级72式这些融合了手、眼、身、法、步等的一系列体验活动操。

C 进学校社区普及空竹

由于经常自费去外地参加空竹邀请表演，单崇文看到外地的空竹队均有统一的组织。在他和部分空竹爱好者的协调下，温州终于在2012年12月成立了空竹运动协会，以推广空竹运动，弘扬非物质文化遗产。作为协会的会长，单崇文深知肩上的重担：“过去我玩空竹纯属自娱自乐锻炼身体，现在有了这个协会，这小小空竹便承载了社会责任。”

成立了空竹协会后，送空竹进学校进入实施阶段，温州育英学校在单崇文的指导下，成立了学生空竹表演队，不仅丰富了学生的业余生活，而且让空竹开始在温州的学校普及。他组织会员们相继走进广场路小学、瓦市小学、城南小学进行免费教学，为了更好地开展这项运动。他还对鹿城区十多所小学的三十位体育老师进行了集中培训。

2017年12月底，温州市空竹运动协会进行换届选举，单崇文再度被选为会长。现在把空竹运动推广到社区成了他的工作重心，协会刚刚跟松台街道锦花社区签订了协议，2018年空竹运动进社区工作正式开启。同时他也希望越来越多的年轻人能加入抖空竹队伍，让年轻人把温州的空竹运动推向新的高度。 （通讯员 王正达）

夏日送欢乐

日前，温岭市慈善义工东辉文艺队和松门服务队的义工们，冒着高温酷暑来到松门镇横门村老人公寓，给老人们送去欢乐的文体表演。

通讯员 江文辉 文/摄

常青树

衢州“老顽童”迷上倒立50载

在江山市，有一位有着倒立绝活的老人，他的倒立表演时常引起满堂喝彩。

他就是今年74岁的黄昌明。熟悉黄昌明的人都知道他是位一生为体育教学奉献的老师，还曾参与过体育课本的编写。

翻开黄昌明那本发黄的老相册，看到一幅幅各种姿势的倒立照片。“我大学里念的就是体育系，因为悟性好，什么项目样样都会，尤其对双杠中倒立非常有兴趣。”黄昌明一边展示一边说道，他指着其中一张泛黄斑驳的旧照片骄傲地介绍：“这是1966年，去宁波海边玩时，我在沙滩边倒立的样子。”

从22岁那年开始，倒立成了他的爱好，在双杠上摆倒立是他的拿手好戏。这一“倒”，就“倒”了50多年。只要场地允许，黄昌明都会玩上一把“倒立”，当年他甚至可以在篮球场倒立行走一圈。黄昌明透露，现在老了只能行走二十几米，在今年的同学会上，他还为学生们表演倒立，受到同学们的点赞，赞他是个名副其实的体育达人。

“我现在依然可以在公园两手倒立行走，引来众人欢呼拍照不是为了出风头，而是为了用自己的健康状况去告诉人们运动健身的重要性。”黄昌明还用4行短诗总结分享了他保持身心健康的四把钥匙：“生活乐观有目标、心地善良情缘好、饮食均衡少食肉、适当锻炼三五七。”

黄昌明不仅是体育达人，更是风趣幽默的时尚追潮老人。前不久，他还换了一辆新汽车，“说来日并非方长，要抓紧享受生活，争得夕阳好一点。”老人家笑着说。

（通讯员 鲍卫东 嫣 然）

短消息

@杭州

本报讯 连日来，杭州采荷街道人民社区健身气功队的队员们都会早起参加锻炼。他们从热身操开始，练到太极拳、太极剑和太极扇，行云流水的动作让人赞叹。据悉，人民社区气功健身队自2014年初成立至今，现有成员30多名。

（通讯员 张 红）

@金华

本报讯 日前，金华市老年人体育协会召开第七次代表大会，会议总结回顾过去五年老年体育工作，修改了协会章程，选举产生新一届领导班子。

下一步，协会将积极探索体育+模式，推动老年体育健身和旅游深度融合，继续抓好小康型体育示范村建设。

（金体）

@宁波镇海

本报讯 日前，2018年镇海区老年人象棋（男子）交流活动在区老年活动中心举行，共50余人参加本次活动。

（通讯员 朱 恒）

@玉环

本报讯 日前，玉环市干江镇的老奶奶们利用闲暇时光，学习太极拳，一招一式间，动作舒缓流畅，充分展示出了玉环老年人积极向上的精神风貌。

（通讯员 吴达夫）