

# 七旬老人练习太极 20 载 健康、友谊双获益

实习记者 赵诗怡

刚柔并济的太极拳、收放自如的太极剑……每天清晨,临安临水桥边的空地边上,都会有几十名老年太极爱好者都会聚集在,开始一天的晨练。队员们动作整齐划一、刚柔并济,舞出了自己的飒爽英姿。



这支队伍中,有一个身影特别显眼,她就是何春芽。出拳有力,提腿迅速,气息平稳,让人很难想象这是一个已经年逾古稀的老人。

据何春芽说,她自 1998 年开始练太极,如今已经有 20 多年了。“20 年前,为了推广太极拳这项运动,浙江农林大学的苏老师挨家挨户主动上门找老人家出来打太极。在苏老师的鼓励下,我第一次接触到了太极,从而改变了我之后 20 年的人生。”每当回忆起那段岁月,何春芽还是会心潮澎湃。

“刚开始学的时候,家里人都说我‘着魔’了,做家务时都想着太极拳套路,就连拖地都能当剑使,在地板上比划太极二十四式。”每每提及这一幕,何春芽都会不由自主地笑出来,“要是说好处的话,身手更加矫健,身子骨更加硬朗。更重要的是,我还结交了一群志同道合的朋友,凤花对我在拳技和生活方面的帮助都很大。”

张凤花与何春芽年纪相仿,经历相似,很容易找到共同语言,两人很快就成为了莫逆之交。为了让动作做得最精准,她们相互鼓励,每一个细小的动作都要练习几百遍。不仅如此,两人还不断更新自己的“拳法库”,每天早上锻炼完后,聚到家中一起讨论拳法。“随着年龄的增长,我们身边的朋友已经越来越少了,因为有了春芽,我的生活融入了更多的活力。”张凤花拉着何春芽的手告诉记者。

与张凤花一起练习不到 3 年,何春芽四十八式太极拳法、四十二式太极剑法都已轻车熟路。在今年年初,何春芽还在临安天目高级中学的体育馆里表演和推广太极拳。不仅如此,受张凤花的影响,何春芽还喜欢上了中医养生,经常自己调配健康食谱,将家中的菜肴推陈出新,赢得全家老小的一致赞美。“奶奶花了不少心思,每天变着花样给我们做美食。现在一放学,我就留着肚子到奶奶家坐等美食上桌。”何春芽的孙女表示。

“其实吃饭讲究荤素搭配,这和太极阴阳的理念是一致的。我因为这项运动收获健康快乐与友谊,我也希望更多人喜欢上它。”何春芽如是说。



运动汇

## 趣味运动点燃夏末热情 老人乐享游园会



近日,绍兴市社会福利院夏日趣味球类游园会“火热”上线,老人们在欢声笑语中乐享游园活动。

“到了我们这个年龄,很少有机会能这么大场合地进行游园。这次活动虽然说是游园会,可是实际上就是给我们这帮老头老太一个社交的机会。”从绍兴市区赶来的张震大伯虽然已经 60 出头了,但是依旧显得十分洋气:穿着锃光瓦亮的皮鞋,身着笔挺的西服,嘴里不时还会冒出几句英文,举止得体。他一直想为福利院里的老伙计们做点什么,当天一早就在楼下帮助志愿者引流,让老人们都能尽快地找到他们想参与的活动,“提前一天临时培训了下,福利院里有些老大哥膝下无子,就指着我们这些老朋友一起乐呵乐呵,能为他们做点什么,我也很乐意。”

“外公,抛球在 3 楼。”“外婆,桌上足球在 1 楼。”在工作人员的引导声中,该院 2018 年夏日趣味球类游园会正式拉开序幕。据了解,本次活动以球为主题,共设抛球拍手、开心兜球、趣味保龄球、趣味夹球、欢乐桌球、桌上足球 6 大项目,旨在让老人们老有所乐。

只见老人们兴致高昂地穿梭在每个楼层,踊跃地参加着自己最喜欢的几个项目,用叫好声、惋惜声、赞叹声,燃爆了这夏日的高温。在场的工作人员们耐心地指导老人们了解游戏规则、维护现场秩序、保障老人安全,老人们都乐悠悠地参加了活动,美滋滋地领取积分奖励。“很有意思,想当年我年轻的时候也是台球的一把好手,重拾起球杆,我还是福利院里的‘一把手’。”李大伯刚刚在台球桌上完成了一次“一杆清”,显得十分兴奋,拉着裁判员的手不住地说道。

据悉,夏日趣味游园会作为绍兴市福利院四季特色活动之一,每年不断创新项目。此次活动更是开拓了新的活动区域,丰富新的活动内容,让老人们能在游戏玩闹的过程中,强健体魄、愉悦身心、增进友情,进一步提升养老质量。

(通讯员 金汤旂 吴铁飞)

## 跳舞、排舞、玩旗袍秀样样出彩 不做“全职爷爷” 做“妇女之友”



常青树

在丽水遂昌,71 岁的单斌阳是个有名的“男舞者”,他并没有像大多数同龄人一样,安心在家里做“全职爷爷”,而是选择继续在汤公园的舞台上挥洒“青春”。民族舞,排舞,广场舞……样样精通,几年前,他又带队玩起了旗袍秀。

年轻时,单斌阳在银行工作。10 年前,刚刚“退居二线”的他被广场舞自由舒展的风格所吸引,便和有着交友舞爱好的爱人一起转战广场舞,成了当地广场舞界的一对“神雕侠侣”,并组建了秋之韵舞蹈队,将练舞地点定在遂昌县汤公园。

“我都是自己先从网上学,然后

再把动作分解,教给我的队员们。”这么多年来,单斌阳自学了多个舞种。每晚来汤公园跳舞的舞友也直线上涨,每天至少有五六十位。

2016 年,队伍里有几位舞友“偷偷”玩起了旗袍秀,单斌阳看着心痒痒,便尝试性地组建了东方佳丽旗袍协会。面对这群当时没有经验的姐妹们,单斌阳又在自己身上开始做起了“实验”:“只要有信心,男爱好者也能更出彩嘛。”就这样,他又对着电脑学了好几个月。

“现在很多旗袍爱好者都没有我走得好看,优雅。”单斌阳用自己的坚持练出了技术,又在汤公园里特意“开

辟”出一块场地,来专门练习旗袍。“走秀动作、表情,每一个新加入的队员都要进行系统化的教学。”

3 年来,他在当地组织起大大小小数十场旗袍走秀活动,台下观众反响都很不错。去年秋天,他还带着队伍,穿着旗袍,打着油伞,在西湖白堤上玩“快闪”,队员们婀娜妩媚的身姿,成了很多游客镜头追逐的焦点。

“2016 年队伍刚成立时,队员只有 30 多个,过了一年就有 100 多位了,现在还有很多爱好者迫不及待地想要加入。”单斌阳开心地说道。

(通讯员 蒋 升)



## 活到老 “乒”到老

日前,2018 年兰溪市老年宫“夕阳红”乒乓球赛历经 3 天,总计 99 场鏖战后在市老年人活动中心完美收拍。本次比赛由抽签定组,男女同场竞技,充分展示了老年人乐观积极向上的精神风貌。

通讯员 胡瑞初 文/摄