

十年如一日 坚持练太极 临安老人退休后公益授课 干劲十足夕阳乐

实习记者 赵诗怡

太极拳是中国传统武术之一,集强健体魄、修身养性等多种功能为一体。近年来传统太极拳不断得到推广,路边空地、公园里随处可见太极拳爱好者的身影,杭州临安的马爱国就是其中之一。“多年来,我一直坚持练太极拳。那些三高、老年痴呆等疾病都离我远远的。”说起收获,马爱国立马来了兴致,侃侃而谈道:“别看我今年64岁了,晚上去爬玲珑山,半小时我就能登顶,很多年轻小伙子都不如我。”

走出家门练太极,距离健康只有一堵墙的距离

“我最后悔的事情就是年轻的时候不运动。”马爱国说,自从参加工作后一直兢兢业业,常常忙到深夜才睡觉。长期过度劳累,平日又疏于锻炼,使自己患上了骨质增生、风湿性关节炎等疾病。面对这样糟糕的身体状况,医生建议他以休息为主,运动为辅,可以适当地走走路或者练习太极拳。

于是,他开始注意运动,期望早日重获健康。“下定决

心后,才发现原来健康离我只有一堵墙的距离。”马爱国说,在他家门前就有一个小公园,每天清晨都有一群老人聚在那里打太极,他也加入其中。从此以后,马爱国每天清晨5点半准时起床,刷牙洗脸收拾完毕后就跑去公园练太极拳,简直就像“着了魔”一样。一段时间后,他的病痛也得到了缓解。

彼时身体明显好转的马爱

国已不满足于太极拳的基本功,开始追求更高的造诣。为提高技术水平,把动作做到最精准,马爱国定下心来,脚踏实地,潜心学习每个动作。“如果你仅仅想学到一套拳架子,那么一两个月便可学成。但精益求精是我一直以来的信念,只有这样才能有更多领悟。”此外,他还先后向老师学习武当太极剑、太极功夫扇等,并积极参加各类武术赛事和讲座。



无偿传授周边居民,让更多人收获健康与快乐

日子久了,小区里越来越多的居民开始向马爱国求教学拳。热心的他也是来者不拒,免费传授。学员队伍中年纪最大的周剑感叹,自己也是被马爱国的这份热情和执着感染,“在退休的老人里,能这样刻苦努力学习一项运动的人真不多见,天天耳濡目染,我想即使自己80多岁了也能练练这太极拳!”

如今,小区里已有30余位奶奶爷爷跟着马爱国练习,一招一式都打得有模有样。奶奶们纷纷笑着表示:“马老师对太极拳有独到的见解研究,大家学习太极拳后不但收获了健康,而且心情愉悦。”

为了传授大家更多的太极拳招式,马爱国不断更新自己的“拳法库”。最近,他又带领队员

们练起了太极八卦珠。每每锻炼结束,大家还经常聚到一起讨论拳法。看到越来越多的中老年朋友受益于太极后,马爱国的干劲儿更足了,他说:“现在退休了,日子比较清闲,我想在力所能及的范围内教大家太极拳,让更多人收获健康与快乐。”

将“关爱”进行到底 浦江县助推农村 老年体育健康发展

本报讯 日前,浦江县老年体协先后走进檀溪镇平湖村、黄宅镇曹街村,检查指导浙江省老年活动中心(俱乐部)创建工作,现场查漏补缺,使各项创建指标真正落到实处。

在檀溪镇平湖村,县老年体协认真听取了村创建工作的汇报,表示将该村的创建工作和县老年体协即将到该村开展老年体育“美丽乡村行”活动进行有机的结合,使村群众体育文化建设提升到一个新的水平。座谈会上,针对村气排球队提出利用村大会堂建立移动气排球馆,以方便村民开展气排球活动的建议,村委员会主任陈利群当即表示,将尽快提交村两委会研究落实。在黄宅镇曹街村,针对村气排球场地设施还没有真正落实,组织开展活动缺少技术教练的实际问题,县老年体协主席王人渭在现场当即与县体育部门联系,落实器材;还表示让县老年体协气排球指导组的教练带部分器材来村义务服务。

送体育下乡活动是浦江县老年体协深入贯彻党的十九大精神,进一步宣传老年体育工作方针的实际举措。县老年体协主席王人渭表示,下乡活动更重要的是向农民群众送体育健身思想、体育健身理念和体育健身精神,希望村干部提高加强老年体育工作的重要性,在村里倡导积极、健康、文明、向上的生活方式,营造“健康浦江、健体为先”的理念,组织更多的人参加体育健身活动,共同推动农村老年体育活动的健康发展。

(通讯员 江 瀛)

(通讯员 张道钢)



常青树

在美国小镇开班当教练

徐亚琴把柔力球文化传播到异国他乡

晨曦如金,洒落在美国波士顿贝尔蒙特镇老年活动中心的草坪上。一群肤色不同的年长者,跟随着一位华人女性矫健的身姿和音乐挥动着柔力球拍翩翩起舞……

徐亚琴,原衢州巨化电化厂工会退休女工。酷爱柔力球运动的她,在巨化老年大学学习期间经老师指点,球艺精进。退休后定居美国,并在异国他乡成了柔力球教练。

深知母亲善于打柔力球,今年

春节,女儿推荐她在波士顿进行的浙江人2018元宵节联欢晚会上露一手。晚会上,徐亚琴为浙江父老乡亲展示了柔力球《春江花月夜》,博得了大家的阵阵掌声和喝彩声。

贝尔蒙特镇老年活动中心的一位义工,在现场看了她的柔力球表演后,邀请徐亚琴担任了当地老年中心柔力球教练。今年4月11日,柔力球班在贝城中心开班,第一批10人小组成形。渐渐地有更多人带上球拍一起练习,学员很快增加到40人。学员中不但有华人姐妹,异国友人也参与了进来。

随着学员人数的增多,柔力球队也“移师”到了中心外的大操场上上课。原定每周三上午一小时的柔力球训练时间,已远远满足不了大家学球的兴趣,徐亚琴主动放弃自己舞蹈课学习时间,为学员们又增加了一个小时训练。针对部分学员在周三因

为个人安排而无法上课,她又见缝插针,安排了周二的一小时训练时间,此外她还在每天傍晚给这部分学员加练,使练球时间得到了保证。

由于大多数学员已年逾七旬,又不断有新学员加入,进度参差不齐,给教学带来不小的困难。针对学员现状,徐亚琴因人而异,分层次教学。她不厌其烦地耐心施教,反复讲解动作要领,并善于发现和肯定她们的长处,激发学员们练球的积极性。为了学员们能尽快掌握柔力球基本技能,她投入了大量时间和精力。功夫不负有心人,短短3个月时间,学员们球技上有了很大提高,动作也规范了。

今夏回国前夕,学员们还自发组织为徐亚琴夫妇举行了《情系柔力球》欢送会。款款深情、声声美好祝福,让徐亚琴夫妇倍感亲切和温暖。

