

东阳武痴年逾古稀,却武心不改



常青树

每天清晨,在阳市老年活动中心都可以看见一位头发斑白精神矍铄的老翁,用一支半米多长直径4公分的不锈钢管和一块海绵扎在钢管一端而修剪做成“毛笔”,蘸着一小桶清水在地上挥毫。这位老翁就是74岁应盟胜,如此气势不凡的字与他从小习武打下的脚上手扎实的功夫是分不开的,年逾古稀之年的他还是个“武痴”。



从小酷爱武术

应盟胜出生在东阳市巍山镇,小时候就酷爱武术。“小时候受村子里的人都崇尚学武的影响,所以我7岁的时候就开始接触武术,初中毕业后就拜了师傅,开始真正学习武术。”应盟胜说。

初中毕业后,他拜入东阳著名武术高手“岩青”门下。师父岩青不仅是远近闻名的武师,而且还是个骨伤科医生。应盟胜想,这不刚好迎合了父亲喜欢子承父业的愿望,当

苦练武功基础

“练武不练功,到老一场空。”应盟胜深刻领会师父的教诲。从学习“扎马步”的基本功开始。为了练就站稳马步,师父要求他手扇炉子的炭火烧水,待一壶水烧开了,马步还要求稳稳地扎牢!为了练就“鹰爪功”,先勤练指劲,将扎牢的一把筷子当器械,每天睡前醒后各捏练几百下,及至练得手指如钢爪一样锐利……他都会不折不扣地完成师父提出的要求。

1984年,应盟胜加入东阳市武协,曾多次参加武术比赛并获奖。作

战胜病魔仍爱武

天有不测风云,谁也不会想到,长得身材魁梧相貌堂堂的应盟胜在68岁那年患上了脑中风。当时的他不会说话,不会走路,大小便失禁,记忆力也十分差。4年时间,经过治疗、吃药,尤其是在妻子的细心照料下,每天搀扶着他走路,经常让他回忆以往美好的事情。如今应盟胜各方面的功能已经基本恢复正常。

“现在每天晚饭后和妻子一起



一个医生(应盟胜父亲是当地闻名的中医内科医生)吗?练武强身,学医救人,可谓一举多得。于是,应盟胜就跟着岩青师父,走上了边学武边学医的路。

为东阳市一级武术教练的应盟胜,蜚声市内外,受邀到李宅、怀鲁、上卢、湖头木雕厂及慕名而来的学员传授武艺,带过的徒弟达100多个。他严格教导徒弟,一定要低调谦逊做人,学武是为了强身健体,学成后不能凌弱,不给社会添乱惹祸。徒弟中也出了不少德艺双馨的高手。

不仅如此,应盟胜可谓武医双丰,通过学习培训,他先后在巍山医院、六石卫生院等地工作,骨伤科医术尤为擅长,慕名而来就医的也络绎不绝。

走路6至7里路,每天早晨5点半我就起床,先到老年大学公园走12圈,然后写字,再锻炼拳术基本功。这样动手动脑的练习,一是低碳环保,二是防止痴呆,所以只要天气好,我每天都会坚持。当然武术是我的最爱,我计划回到巍山老家将自己毕生的武学经验整理出来。”应盟胜说,“我要在残烛之年抓紧为东阳武术的传承再出份力。”

(通讯员 斯国东)



运动汇

迷你气排球玩转“夕阳乐”

本报讯 近日,一场生动有趣的迷你气排球培训课在德清县委党校开展,此次培训共有全县各镇(街道)79位骨干社会体育指导员参加。学员平均年龄62岁,银发老人在课堂上却展现出不一般的活力。

“除了打门球,又多了项喜欢的运动,挺有意思。”来自钟管镇的傅芳轩笑着说道。据工作人员表示,此次培训目的明确,要求较高,学员们肩头多了一份“担子”。

原来,学员们回到自己镇(街道)后,还要组好队伍,在镇(街道)进行这项新活动的推广,带领更多中老年朋友参与到这项促进健康的活动中来,进一步推动德清县老年迷你气排球可持续发展,提高全县中老年人健身运动水平。

据了解,德清县老年体协在8月到9月间,分期分批在乾元镇老年体协举办德清县老年迷你气排球和佳木斯快乐舞步骨干社会体育指导员培训,培训班全部课程学习完成后并考核合格的学员,将获得德清县三级社会体育指导员证书。

(德体)

短消息

@宁波北仑

本报讯 近日,宁波北仑区老体协2018年“送体育下乡”活动走进新碶街道紫荆社区,为社区居民送去了适合老年人健身的各类活动器材,同时送去区老体协科研委专家组为社区老年人进行免费义诊健康咨询服务。

(北体)

@浦江

本报讯 近日,浦江县老年体协走进横溪镇平湖村、黄宅镇曹街村,检查指导创建浙江省老年活动中心(俱乐部)工作。

(通讯员 张道钢)

@青田

本报讯 近日,青田县老年体协在县老年大学4楼多功能厅举办兜球培训班。来自全县各乡镇、街道、社区老年体协的老年体育爱好者60多人参加培训。

(通讯员 叶培雄)

老当益壮! 天台老人骑上世界屋脊

一个行囊,一辆自行车,历时78个日夜,骑行5000多公里,途经安徽、河南、陕西、四川、云南等8个省区,最后胜利到达目的地——西藏拉萨。他是陈贵洲,来自天台县坦头镇牌门陈村。

今年61岁的陈贵洲,从上世纪七、八十年代起,就喜欢骑自行车旅游,当时骑车范围仅天台当地及邻近县城。7年前,陈贵洲受腰椎间盘突出和痛风病的困扰,本着锻炼身体目的,开始了长途骑游,在中国二十多个省、市(自治区)都留下了他的足迹,去年骑车大半个中国,历经8个多月,骑行一万多公里。

今年6月,陈贵洲在家人的鼓励和支持下,又做出一个大胆的举动,骑车登上世界屋顶——拉萨,6月8日他从天台家乡出发开始远征。

在近三个月的长途旅游中,陈贵洲历尽千辛万苦,克服重重困

难。他每天根据导航前进,如果当天的落脚点比较远,一天要骑150多公里甚至200公里。平时每天骑行也在80公里左右,碰到风景好的地方,停留一下拍拍照。吃住一般都在农村小吃、小馆店或寺院等。

一路上,陈贵洲感到最难熬的是滇藏线的高山峻岭中,荒无人烟,数百里没有一个村庄,经常吃不上饭喝不上水,饿着肚皮行程上百里。还有河南、陕西一带飞虫特别多,就像人捅了马蜂窝一样,紧跟着人咬。被咬不但痛更主要的是痒得难熬。戴了风罩和手套还被咬,到现在还是伤疤累累。

陈贵洲感到骑行中最惊险的是在藏区碰到流浪狗,那段路程六七百公里,他碰到流浪狗10来次。特别是藏獒,跑得飞快,呼呼呼地追过来,陈贵洲只能一边用自行车挡一

边不停地吓唬。难缠的是,人停狗停,人走狗追,双方是斗智斗勇,比耐力比气力。陈贵洲说:“有时候弄得自己上气不接下气,开始那两次,魂都被吓丢了,人都发抖,之后晚上做梦都被狗追醒。”幸好,三四次后他也知道怎么对付了。藏区人民也送给他一枝棍棒,并吩咐他碰到流浪狗时不要打,用棒敲地,狗自然不敢再追。

陈贵洲骑行中的每一次经历,每一种遇见,都是挑战了自我,给自己的人生留下了重彩的一笔。在被问道有生之年还会骑行吗?陈贵洲说:“我骑行的主要目的是为了健身,只要对自己身体还有帮助,都会保持骑行。再说,坐车太快,走路太慢,只有在骑行路上的人,才会品味出其中的乐趣,留住人生的处处美景。”

(通讯员 袁相月)