头顶酒罐趣意浓 一招一式有力道

白髭老翁太极玩得溜 八字秘诀享长寿

常青树

风清云朗的日子，在杭州下城区的西湖文化广场风情夜桥旁，总能看见一位留着花白胡须的“奇人”。这位老者头顶一只装满水的酒罐，气定神闲地打着太极拳……一招一式动作缓慢而稳健，颇有几分从武侠小说中走出来的，仙风道骨的宗师派头。他，今年75岁，名叫陈寿云。

“今年开始我从锻炼转为养生，我的目标是三位数！”陈老乐呵呵地笑着，伸出三根手指，道出这个冲击百岁的新年“目标”。

习武之人，有个趁手的兵器自然是不在话下。刀剑棍棒、钩叉剑戟大家见过不少，可拿酒罐子做道具的，怕是很少能看到了。陈寿云的酒罐道具并不是专门打造的，而是家里装白酒的，如果装满水，罐子大概有一公斤重。

不过，陈寿云也不是一开始就跟顶酒罐太极结缘的。“打了快十年了，顶罐子是前年才开始的，主要就是想玩点不一样的花样。”陈寿云打的太极拳是杨氏八十五式，在他常锻炼的这块区域，不少人都会打。起初的时候，他也跟大家一起打太极，但时间久了，玩心未泯的他便开始琢磨想弄点新花样，于是就想出了顶酒罐的点子。将装满水的酒罐放在脑袋上，调整呼吸，随着音乐的响起，陈寿云轻车熟路地摆出了动作。这套拳他是再熟悉不过，下盘稳健得很，一套打下来，酒罐纹丝不动，连水滴都没有晃出来，着实让人惊叹。

顶着酒罐打太极自然是很抓人眼球，有时候打了一圈下来，周边已经围起了一圈观众，还有不少人会给他鼓掌叫好。“其实打的时候根本意识不到，因为只有注意力非常集中，你才能让罐保持平衡，这需要用感觉和意念来控制。”每当别人投来惊讶的眼神，陈寿云就越发练得起劲了。

在最初练习的时候，失误是常有的。不过，现在绝大多数时候，他都能四平八稳地打完一套拳。除了太极拳外，劈叉也是陈寿云的一绝，横竖都行，速度很快。不管是横的一字马，还是竖着的，他都很擅长，几乎抬腿就能给你表演一下。平时打拳的空闲时间，他就会找僻静的地方拉腿劈叉，动作干练轻巧，让不少来锻炼的人惊叹不已。

时间久了，找他拜师学艺的也不少。凭着顶罐太极和劈叉这两项绝活，陈寿云收了十多位徒弟，甚至还有从上海、安徽专程来的。

别看如今的陈寿云身体硬朗、精神矍铄，其实，曾经的他，体魄并不康健。20岁时的肠梗阻、7年前的左腿静脉曲张……老爷子身上“病根子”不少，还有20多个手术刀疤，给身体造成了不小的负担。他说，自己想活到100岁，实现这个目标难度有点高，所以得处处留心注意。

19年前，陈寿云从杭州玻璃厂织布车间退休。本就闲不住的他便跑去保俶山跟一位姓金的师傅学拉筋压腿，现在劈叉的功力就是那个时候塑造起来的。之后，他又迷上了太极拳，师从拳师秦晓丽。只要是天气不下雨，他就没有间断过锻炼，身子骨也一点一点硬朗起来。 问及如今的保健秘诀，陈寿云毫不犹豫地给出八个字——少吃、少气、多动、多睡。

陈寿云说，自己是个爱玩的人，不管是几年前的劈叉功，还是现在的顶酒罐，他总是想让自己保持一颗年轻的心，能够在日常生活中探寻到简单的快乐。以前，他总会起很早去锻炼，而现在因为家里多了两个小孙女，学校有课的时候，他要先把孩子送去学校，才会回到西湖文化广场这片老地方进行锻炼。“忙是比以前忙了，但也高兴着呢。”陈寿云说，他很感谢太极带给他健康的体魄，希望对太极有兴趣的朋友能够试着去接触这项运动，可能也会跟他一样“上瘾”的。

（通讯员 苗 露）

龙腾虎跃 迎新年

日前，浦江县檀溪镇进行了舞龙民俗表演。别看舞龙的都是上了年纪的长辈，在锣鼓铿锵中，“龙”在大家的操控下，上下盘旋、翻腾跳跃，现场处处洋溢着喜庆的气氛。

通讯员 李盼龙 文/摄

享健康

让老年朋友更爱运动

绍兴老年体育“新招”频出

老年体育比赛能否淡化金牌不排名次？如何让绍兴的大爷大妈们更爱运动？如何面向基层培育老年运动骨干？绍兴市老年体协想出了好办法。

“全市老年人棋类交流活动、全市老年人健身气功展示活动、全市老年人桥牌交流活动……”在2018年绍兴市老年体育活动安排表上，居然看不到一个比赛的“赛”字。“老年体育多年来参照竞技体育的模式今年将彻底改变。”绍兴市老年体育协会主席施淑汝表示，一些单项竞赛如健身球操、健身秧歌等打分项目，更改为单项交流（展示）活动；乒乓球、气排球等以竞赛分胜负的不打分项目，更改为单项交流活动。

从今年开始，绍兴所有排名次的老年体育活动项目均改为“交流”，表演改为“展示”，奖项设置变化更大：不设一、二、三等奖，设立优胜奖、优秀奖，只要参与，人人有奖。

“这样的改变，有利于激发老年人参与运动的积极性。”绍兴市老年体协太极拳分会会长董友泉表示，老年体育原本就是休闲型、康乐型为主的群众体育，本就该淡化名次。

以往老年体育健身活动的组织规程，是层层选拔、级级选送，老年人参与面不广。今年，老年人参加活动的方式变为自愿申报和根据条件制定协商相结合。“就跟报名参加马拉松运动一样，公开报名，让更多老年人参与进来。”施淑汝表示，提高老年人运动的积极性，今年就从降低参与门槛开始。

如何让更多老年人积极参与健身？该市已有相关计划。2020年以前，绍兴市各区、县（市）要建成2-5个老年人体育示范镇，每个乡镇要建成5-6个老年人体育示范村，每个社区要建成6个以上老年人体育示范点。

今年绍兴市将首先建立12个老年体育示范培育镇（街）和118个老年体育示范培育村（社区），之后再慢慢扩面。绍兴市老年体协秘书长王柏根表示：“我们计划通过基层示范点的建设，织就绍兴老年体育运动的网络。”

（通讯员 王 珏）

亮“成绩单”！宁波老年体育成效显著

要“阳春白雪”更要“下里巴人”

本报讯 组织交流展示和培训活动共计1000余次，参加人数达到20万人次左右，这是过去一年宁波老年体育交出的成绩单。在此基础上，今年宁波市老体协提出老年体育要“阳春白雪”，更要“下里巴人”，重点倾斜大众化体育项目，进一步扩大老年体育人口。

据悉，2018年，宁波市老体协组织了全市性的交流展示活动17项，培训活动13大项20期，在坚持常规培训的同时，还试行了带教练、送器材下区、县（市）的培训方式，受到了广泛欢迎。此外，区、县（市）以及乡镇街道组织的各类交流展示和培训活动也将触角延伸到了基层各个角落。同时。老体协还积极举办老年体育大型活动，努力营造老年健身的浓烈氛围，例如举办全国太极拳推广展示大联动宁波分会场活动，全国“双十一”健步走大联动宁波分会场活动等。

此外，宁波市组织多支老年健身队伍参加全国、全省的交流展示活动，其中20支队伍参加省级活动，个个“披金戴银”载誉而归，还有8支队伍参加全国的活动，也是捷报频传。在以提高促普及的同时，宁波市老年体育还力抓基础建设，去年全市新建室外门球场14个、室内2个，室外气排球场5个、室内2个，地掷球场3个，新建场地面积8433平方米，总投资932万元。基于此，去年全市老年体协也收获了不少国家级荣誉。

对于今年的老年体育工作，宁波市老体协提出了向大众化项目倾斜的目标，将更关注适于广场、操场、大型空地集体演练的项目，重点倾斜下基层培训项目，在新项目、新活动推广上，重点倾斜就地、就近、简便易学的项目和活动。

今年宁波市将举行市运会，市运会老年部初步计划设立12个大项、15个小项。老年人参加体育比赛重在参与，因此宁波市老体协将尽力争取让参加这一全市体育盛会的老年朋友们人人有奖，个个快乐，充分展示老年体育的靓丽风采。

（通讯员 蒋继斌）