

绍兴太极推手董顶荣 30年“拳”心“拳”意传递健康



常青树

每天清晨和傍晚,在绍兴新昌的大佛寺景区,总能看到一位老人带领大家练习太极拳。大家随着悠扬的音乐推掌提腿,一招一式,似行云流水,成为一道靓丽的风景线。这位老人就是董顶荣。

从新昌县劳动社会保障局退休后,董顶荣就带队到机关、学校、企业、农村,义务教授太极拳,普及体育文化知识,深受人民群众欢迎,2016年被新昌县武术协会评为推广传统武术先进工作者,2018年被评为县级机关优秀共产党员。

结缘太极30年 收获健康体魄

董顶荣退休前便爱好太极拳,早前也曾在新昌县机关组织的太极拳培训班当过教练。为提高技艺,他又拜太极名家吕康年为师,2017年正式

成为杨氏太极拳第7代传人。

董顶荣说,与太极拳的情缘,还要追溯到1990年。“当时,县老年体协的一位同志去绍兴学了一套太极

拳,回来后就在机关里传授。那时候我工作非常忙碌,常有腰酸背疼的毛病,听说练习太极拳可以健身,我就去试了。”董顶荣发现练习了一

段时间后,身体状况好了很多,这让他坚定了练下去的决心。此后,他每天早晚都坚持锻炼,这一练就是30年。

倾囊相授数十载 只为传递健康

2006年,董顶荣带头成立新昌县星月太极社。2009年退休后,他拒绝了一些部门、企业的聘任邀请,加入“银耀天姥”离退休干部志愿者队伍,积极传承推广太极拳。

在董顶荣的努力下,队伍不断扩大。许多学生都说,董顶荣非常耐心,教授时总是不厌其烦。学生在练习时如果遇到不会的,可以单独向他

请教,他会手把手地指导,直到学生学会为止。“教老人打太极拳还要讲究方法,老人的腿脚没有年轻人灵便,记忆力也不太好,需要以鼓励为主。”董顶荣笑着说。

在董顶荣的带领下,这几年不少爱好太极拳的老同志参加了省、市、县运动会,多次获得好成绩。2015年,在第二届浙江省太极推手

比赛暨绍兴市传统武术邀请赛中,星月太极社有6名选手获得了金牌。

这么多年来,董顶荣始终坚持一个原则:不收学费。“这么多人跟我学,是对我的信任,我必须认真教、耐心教。我很幸运能遇到我的老师,他对我倾囊相授,才有了我现在的好身体。所以我也应该尽力去帮助那些

想学太极拳的人,让他们通过练习拳法强身健体。”董顶荣说,能够帮助更多的人拥有健康,自己所做的事情就是有价值的。

30年如一日,董顶荣把锻炼作为爱好,他用实际行动告诉人们这样一个道理:给予比获得更令人快乐和幸福。

(通讯员 金星月)



运动汇

世界各地排舞爱好者齐聚嘉兴 一晚跳了40多支舞

“我们以舞会友,是排舞让五湖四海的陌生人相聚在嘉兴。”日前,100余名来自世界各地的排舞爱好者相聚嘉兴,参加第二届“绚丽丝巾 舞比快乐”排舞爱好者舞会。他们随着音乐起舞,一首又一首,足足跳了40多支舞蹈。

来自省排舞协会教练陈萍是排舞圈里的“名人”,是这场舞会的发起者之一,也是舞台上最忙碌的人。60后的她,身上却有着90后的朝气与活力,安排人员、带动气氛、教授舞蹈……“我喜欢别人叫我排舞达人,我们以舞会友,在舞台上我们只有同一个身份,那就是排舞舞者。”

当天参与活动的排舞爱好者来自五湖四海,不但有外省的,还有来自新西兰、马来西亚等国外的排舞爱好者。他们自费来到嘉兴,只为能够

和志同道合的朋友跳一场排舞。

赵月红这次带着城南街道金穗悦月艺术团姐妹一起参加,她们和其他地区的选手切磋,不时上台和大家一起跳排舞。赵月红说:“一开始只有几位家人朋友跟着她跳,而如今常有嘉兴各地的爱好者慕名前来学习、训练,街道还给我们安排了排练的地方。”

陈萍则觉得,排舞已经成了她广交天下朋友的方式,她还运用自己的外语特长,走出国门,结识了来自马来西亚、新西兰的舞者,他们之间,排舞就是最大的默契。

当天跳舞的人群中,以五六十岁的主妇为主,年级最大的65岁,其中也不乏30多岁的少妇,正如来自嘉兴的赵月红所言:“排舞越跳越年轻,越跳越快乐。”

(通讯员 黄 烨)

79岁还能当外援 “绍兴球痴”这身本事真牛

大大小小的体育比赛,聘请外援司空见惯。不过,你听过邀请耄耋老人当外援的吗?近日,79岁的浙江省老年体育达人、绍兴“球痴”蒋兆兆就过了这样一次“明星瘾”。

在日前举办的“五联杯”福建省知青第三届乒乓球赛上,蒋兆兆应邀代表福鼎知青队出战,最终帮助福鼎队获得亚军。

虽说老蒋从6岁开始打球,至今已在乒乓球台上“摸爬滚打”了70多年。但这样的年纪还能被邀请当外援,别说想了,就连听都没有听说过。

“外援不好当,去了是要帮他们出成绩的,今年全国知青比赛福建还拿了团体冠军,足见福建知青的实力不俗。”

考虑到自己比一般选手大上10多岁,体力、反应跟不上,最初,蒋兆兆婉言谢绝了。可经过福鼎市知青代表队教练一次又一次的电话劝说,老蒋还是放下包袱“披挂上阵”。

本届比赛共有来自福州、厦门、南平、漳州、泉州等13支代表队参赛。设混合团体、男女单打和嘉宾组单打。别看蒋兆兆年龄是全场最大的,但上手过招时还真不含糊:一路过关斩将,从小组循环赛直到半决赛一直保持全胜战绩。决赛时,1:2惜败对手而屈居亚军。但这样的成绩,对于这支临时组建的队伍来说,也算是“超额完成任务”,老蒋当然也是特别开心。

(通讯员 蒋 升)



九九乐动

日前,奉化老年大学第二届“九九乐校运会”圆满落幕。校运会设“25情怀”“清廉对对碰”“致敬庆”3个个人项目和“垃圾分类我们最行”“初心接力”“使命必达”3个团体赛项目,共有85支代表队,2127人次参加。

通讯员 王婕君 文/摄

短消息

@杭州建德

本报讯 11月17日,建德市木兰拳协会开展木兰拳进社区活动来到了建德洋安江城嘉苑小区,30多名退休老年

朋友跟随教练一起学习了秧歌《幸福中国一起走》,木兰十八式新拳、三十八式单扇等曲目。

(通讯员 陈启浩)

@丽水松阳

本报讯 日前,2019年“养生杯”乡镇街道气排球赛暨松阳县气排球甲级联赛落幕,共有10支乡镇街道代表队和20支县甲级队,300余名

运动员参加比赛。最终,叶村樟溪联队、知联会、老年队分获乡镇组、甲级组、女子组冠军。

(通讯员 李德贵)