

拜名师、每天预习复习、还以赛促练 打太极，这位物理教师有“学习计划”

本报记者 苏哲哲



常青树

他曾是一名诲人不倦的初中物理教师，桃李满天下。常年伫立三尺讲台与劳形案牍间，让他忽略了自身健康。庆幸的是，随着太极拳“闯”入了他的人生，改变了他的生活态度。今年66岁的郑洪大已与太极拳相伴33年，日复一日的坚持让如今已退休的他，身体愈加健朗、充满活力。

医生建议强身健体 自学入门名师点化

1986年，郑洪大在仙居县任职初中物理教师，一次课上他突然发肠胃炎，被送进了医院。病好后，医生建议郑洪大要加强锻炼，毕竟，身体才是本钱。郑洪大说，身边有朋友建议他去练太极拳，可当时工作较忙，没有多余的时间去外面学习，于是他就去书店里买了一本《24式太极拳》，抽空自己琢磨。

在每晚完成教学任务后，郑洪大就开始按照书中的动作解析，一招一式地练习，学完一本又一本。

1997年，一次偶然的机会，他结识了民间太极拳高手蒋焕米，于是就拜他为师。“有了师傅的指点，我动作上的一些细节有了很大的改进。”

由于平日里还要上班，郑洪大每天只能抽出1个小时来学习，所以他每分每秒都十分投入。有着自学打下的基础，以及名师点化，郑洪大对太极拳的基本套路和模式了解越来越透彻。

加强学习自我提升 乐于分享收徒传艺

2008年8月，郑洪大参加了在永康举办的国际传统武术比赛，获得了42式太极拳、武当太极剑两个项目的第一名。由此，他在当地的武术圈里开始小有名气，很多人慕名来学习。“我很乐于和大家一起进步，他们都很热情。”郑洪大说，分享，让太极拳的魅力更加生动。

随着学员增加，郑洪大意识到自己的招式和技能还是有限，于是他不断研究新的项目和招式。太极剑、太极刀、太极扇……通过钻研理论知识加上亲身实践，他掌握了越来越多的武术项目。随后他也成为仙居县老体协太极拳(剑)协会教练部主任。

2012年，郑洪大考取了太极拳五段。“坚持了这么多年，不仅我的体质增强了许多，心态和处事态度也受到了影响。”郑洪大说，太极拳可以平静内心，只有排除杂念，心境坦然才能打出最精美的动作。

退休辗转结交新友 志同道合携手同乐

如今66岁的郑洪大已退休多年。近两年，为了看管孙子，郑洪大开始辗转杭州仙居两地，在杭州，他很快加入了新的组织，结识了一群有着共同兴趣爱好的新朋友，每天早晨相约着一起练习。

虽然时常住在杭州，但他仍与仙居的小伙伴保持着密切的联系。今年8月底，这群相识已有10余年的团体终于一起打进了赛场。在台州市首届太极拳精英赛暨“本心杯”太极拳状元争夺赛上，郑洪大带着9名学员参赛，共收获了10枚金牌、4枚银牌、2枚铜牌。同时，郑洪大也以精湛的技艺夺得状元奖。“比赛获奖是对我的一个肯定，也是对学员们的激励和鼓劲。”

郑洪大说，现在每到同学聚会，自己总会觉得很骄傲，因为自己是最健壮最有活力的那一个。“是太极拳带了我如此精彩的生活，我一定会一直坚持下去。”

趣味运动会让嘉兴老人玩出“年轻态”

为进一步丰富长者的文化生活，日前，逸和源·嘉兴湘家荡颐养中心联合嘉兴学院南湖学院化纺系义工站及建筑工程学院党员之家的志愿者，共同举办了首届逸和源冬季长者趣味运动会。

运动会以“我运动，我健康，我快乐”为主题，通过趣味性、简易性、安全性的比赛项目，让长者参与集体活动。此次活动共设立了打门球、扔康乐兜球、飞镖、筷子夹弹珠等项目，现场气氛热烈，不断传来阵阵笑声、欢

呼声。

夹弹珠比赛中，长者手中的筷子飞快地动了起来。“爷爷，攥稳点筷子，别急，时间还够。”围观的志愿者一边为选手计数，一边为他们加油、鼓劲。经过几天的训练，只见长者精准地将一颗颗弹珠夹至碗里，屏息凝视。“时间到！”一分钟里，最多的一位名叫沈璐玮的老人居然夹了37颗弹珠。

除了夹弹珠外，门球、飞镖、康乐兜球等运动项目也很受欢迎。别看他们年纪大，但是身手不减当年，扔康乐兜

球那是一扔一个准。站定，手臂往上一甩，手中的球经过完美的抛物线弧度，顺利落进兜里，引得围观者纷纷叫好。

当天最精彩的还要数逸和源员工与长者的友谊赛，拿球、投掷，长者“老骥伏枥，志在千里”，员工“大刀阔斧，一往无前”。

门球比赛一等奖得主张丽珍和身边的老伙伴们乐呵呵地说：“动动胳膊和腿的同时，还能得到一些奖品，身体健康了，心里也高兴，这个活动非常好！” (通讯员 屠悦)

短消息

@杭州建德

本报讯 日前，建德市老年体协领导带领下属16个分会的会长、秘书长共40人赴全国老年工作的先进社会组织开化、江山老年体协参观、学习。(通讯员 陈启浩)

@宁波镇海

本报讯 12月8日，宁波市镇海区第十一届“桑榆杯”门球邀请赛在招宝山大桥下门球场和后大街社区门球场圆满收杆。共有来自市各区76支队伍，620余位中老年朋友参加本次比赛。(通讯员 朱恒)

@金华兰溪

本报讯 12月8日，以开展“颐享百城、康养一生，福在健康，乐在运动，老有所为”为主题的2019年“百城康养、市老年活动中心乒乓球友谊赛”在兰溪市百城康养活动中心开赛。比赛设有男子对抗、女子对抗、男女对抗、混合双打、文明五好家庭夫妻搭档混合双打的团体PK友谊赛，共有五个项目。(通讯员 胡瑞初)

@丽水松阳

本报讯 日前，松阳“庆祝新中国成立70周年乡镇街道八段锦交流活动”在市政广场举行。这次交流活动除规定的八段锦节目外，各乡镇街道的自选节目同样丰富多彩，精彩的表演吸引了不少过路的市民驻足。(通讯员 李德贵)



一“兜”子快乐

日前，2019年全国部分省(市)老年人兜球邀请赛在余姚市举行，来自上海、江苏、山东、安徽、福建、江西、贵州和浙江省等8个省(市)老年体协的150余名老年人进行了男单、女单、混双、30秒快投等项目的角逐。

通讯员 张辉文/摄