

健身焕发新活力 公益授课暖人心 退休老板娘倪文月：一心延续儿时体育梦

本报记者 梅杰

上周末在宁波江北举行的2019年浙江省优秀社会体育指导员交流展示大会上,金华代表队展示的《婺韵广播操》节目令人印象深刻,5位体态优美的表演者伴随着婺剧风格的广播操背景音乐,展示力与美,收获了大批点赞。

其中,54岁的倪文月在队伍中尤为亮眼。她不仅是金华市健身操舞协会婺之春舞蹈队的队长,更是一名优秀社会体育指导员。太极拳、太极剑、瑜伽、健身秧歌、戏曲广播操、排舞广场舞等“十八般武艺”对她来说,皆不在话下。



赛后,倪文月(中)与姐妹们合影留念。

退休后一口气报名三个体育课程

在倪文月幼年时,曾有过一个武术梦。“八九岁的时候,跟着小学体育老师学习武术,脑子里想象着女侠们舞剑时英姿飒爽的样子。”回忆当年,倪文月脸上露出笑意,“可后来学业重了,武术梦也就戛然而止了。”除了武术,倪文月告诉记者,自己还学习过舞蹈,同样是迫于升学压力,舞蹈爱好也被“封印”了多年。

高中毕业后,倪文月选择参加工作,一晃近40年过去,当她再度重拾舞蹈和武术,已经是退休以后。

退休前,倪文月是一家家用纺织品工厂的老板娘。2015年,由于身体原因,她下定决心,把苦心经营了20

年的工厂转手。“那时候体质非常虚弱,只要一感冒马上就会得急性肺炎,基本上每年都要住院两三次。”恰逢彼时女儿计划出国念书,倪文月索性放下工作,去国外陪读一段时间,也顺带着养好身体。期间,她也渐渐意识到,只有加强锻炼,有个好身体才是要紧事。

2016年下半年,回国后的倪文月一口气报名了金华老年大学的瑜伽、舞蹈、太极三个班。她开玩笑说,报名太火爆,自己可是排了好久队,好不容易才进了,不多学几个项目都对不起自己。从此以后,每周雷打不动的三堂课,她一直不曾落下过。

成“健身骨干”后开设免费培训课

凭借孩童时的舞蹈功底,倪文月在舞蹈班学习1个月,就被选进了舞蹈表演队。除了正常课程以外,她每周还要花3个半天的时间训练,并经常随队演出。“一年下来演出有五六十场,以公益性质为主。此外,省市的舞蹈大赛我们也会参加,今年就拿了两个特等奖呢。”倪文月骄傲地说。

倪文月还经常到金华市内的街道社区、学校、公园等地授课,将自身所学教授给他人,几年下来,她接受的“学生”已有上千人。

如今,倪文月的日子可比上班时候还要忙。“每天晨练1-2小时,以太极、健身球项目为主;白天到老年大学上课,或者外出培训教学;晚上就在家练习瑜伽。”倪文月说,不知不觉,体育早已融入生活的角角落落。

落。“每天从事自己热爱的事情,心情也更加舒畅。最明显的改变就是我的身材更苗条了,身体也更健康了。小毛病几乎没有了,医院也再没有踏进过。”

倪文月笑称,自己就是一块活广告,告诉大家健身的好处。如今,想问她取经的人越来越多,她自然也乐意教,为此她专门还参加了省二级社会体育指导员培训系统学习。经过培训,不仅自己得到提升,找准了跟优秀者的差距,也更坚定了她想成为一名优秀社会体育指导员的决心。

关于今后,倪文月有着清楚的规划:“一方面要继续提升自己,会的技能要精益求精;另一方面,舞蹈队队长和社体指导员的身份要做得更好,把自己的所学教授给更多人。”

“登山达人”王和平： 攀登大千世界 纵览天下美景

一次偶然的活动,他爱上登山户外运动。尼泊尔ABC和EBC徒步线路、四川四姑娘山、云南哈巴雪山等地,都曾留下他的身影。他就是王和平,台州登山户外运动协会秘书长。他说,他喜欢行走的方式,只有这样,才能慢慢把自己要走的地方纳入心里,然后在某天发酵出一段美好的记忆。

一时兴起,爱上了登山运动

虽然体育不好,可从小王和平就比较调皮,喜欢到处跑。“体能不好,但是韧劲一直都有。”这是王和平对自己的评价。

他与登山的结缘是在2002年。当时,王和平还在杭州工作,一个周末,朋友约他去爬大青谷,闲着无事的他就答应了。“觉得很好玩。”王和平说,因为对登山一窍不通,他就背了个包,连帐篷都没带就跟着去了。因为是两天的行程,晚上他只和朋友合睡了一个帐篷。沿途的风景很美,虽然徒步很累,但是工作的压力都被释放

出来了。自此,他就爱上了登山。

回家后,第一件事就是下单购买户外装备:帐篷、睡袋、水壶等。“购买了一些基础装备,不够就慢慢添置。”王和平说。周末无事,他就和朋友一起去周边徒步。

两年后,他回到台州工作。刚开始,找不到朋友一起爬山,他还在网上发帖寻找伙伴。而平时,他更多的是一个人登山。“我经常去爬括苍山,估计都有几十次了。”王和平说,爬括苍山四五个小时,有好几条线路,他在山上看过日落、日出、云海等不同的风景。

负重几十斤,最久玩了四十多天

帐篷、睡袋、防潮垫、头灯、水壶……每次出门,王和平都要背一大包的东西。“大约重三四十斤,背习惯就不感觉重了。”王和平说,平日里他经常锻炼,每周跑步三四次,游泳一两次,所以体能一直不错。

这些年,王和平去过不少地方,最久一次出门40多天。“平时工作比较忙,趁着过年就多出去走走。”2015年,他从台州出发,在陕西西安、西藏拉萨等地游玩了几天后,就开始尼泊尔ABC徒步。ABC徒步是安娜普纳小环线的简称,是喜马拉雅雪山地区最为著名和受欢迎的徒步线路之一。

徒步出行,会不会觉得孤独呢?王和平说,行走在路上,会遇见不同的人。在不熟悉的地方遇见一份简单的情感和温暖,一份简单的问候和祝福,都让走在路上的孤独变得微不足道。

“工作中一些想不到的内容,在途中有时就想到了。而且,有时还能增加设计的灵感。”王和平说,这些线路都是成熟的徒步线路,一路上有村庄、驿站等可以补给,安全性比较高。

因为出门时间较久,他被晒得很黑。“朋友看照片,都不敢认我了。”王和平笑着说,一开始家人都不习惯,不过回来一段时间,皮肤就恢复了。

一年一次,我与这个世界有个约会

不过,登山途中并非都是一帆风顺的。

去哈巴雪山时,由于一直下雨,王和平和朋友在山下等了三天。直到第四天,天气由雨转阴,他们就开始登山,结果到山顶上一片雾蒙蒙。而去四姑娘山时,白天天气晴朗,可凌晨2点在大本营准备冲顶时,风大得连帐篷都无法搭建,最终他们只能

取消了行程。

那会不会觉得遗憾呢?王和平的答案是:不会。山就在那里,下次有机会再去爬就行了。

其实,很多次爬山时,王和平都想放弃。“途中觉得太苦了,但是爬到目的地时,就觉得下次还要继续登山。”王和平说,这是这么多年来,他就登山一个爱好,他希望能够坚持到老。

目前,王和平计划每年一次长途徒步登山旅行,放慢脚步,欣赏路上美景的同时学会坚持。

(通讯员 施亚萍)

