

从体弱多病到健身达人 元气奶奶童雪娟与太极拳的不解之缘

本报记者 洪 漩 文/摄



常青树

说起年逾七旬的童雪娟奶奶,在杭州太极拳界有口皆碑。精神矍铄、红光满面,谁能想到在练习太极拳之前,童雪娟其实体弱多病,正是逐渐开始锻炼之后,才变得身体倍儿棒。

童雪娟是北山街道太极拳队队长,她直言为了今年的“闹元宵 乐游园”体育文化庙会展演,这个正月里,自己和队友们可是不曾有一丝“偷懒”。“除夕夜过后,我们便早早习练起来,希望通过自己的表现吸引更多爱太极。体育文化庙会弘扬传播太极这一国之精粹提供了最好的契机。我们在宣传健康的同时,也期待更多人能加入进来。”童雪娟说。

据了解,童雪娟可不仅仅是北山街道这一片区的运动达人,她还是“首届杭州市十佳健康达人”荣誉称号获得者之一。对于自己的荣誉,童雪娟十分骄傲,她很享受大家将她的名字与“健康风景线”“养生达人”等标签联系在一起。

看到童雪娟现在精神矍铄的模样,很难想象,就在十几年前,她居然是个身子羸弱的妇人。她告诉记者,年轻时候自己在一家材料公司做管理员,由于丈夫常年出差在外,她便一个人一边工作一边拉扯着两个孩子。孩子们慢慢茁壮成长,可是,她的身子骨却逐渐“垮了”。

不到五十岁的童雪娟为了生计攒下了一堆大病小痛,身高一米六的她,体重最轻时候不到80斤,衣服穿在她身上,走起路来显得空荡荡。“虽

然那时候年轻,但是体力却是和现在完全不能比的。”回忆起过往,童雪娟颇为感怀。

2006年,退休后的童雪娟开始接触太极拳,生活也悄然变得不一样起来。“刚退休那一阵,我其实多少有些失落。就在这时候,太极走进了我的生活,我从无所事事的状态中得以解救,我在太极拳队伍中找到了归属感和幸福感,日子也充实了。”

“聪明人投资健康,明白人储蓄健康。”童雪娟决定在太极拳队伍中为自己的身体“储蓄投资”。“太极拳是一项‘外柔肢体、内调气血’的运动,练习的时候需要气沉丹田、以意导气、以气运身。每天早上一小时的运动,虽然汗流浹背,感觉自己整个人都舒服、清爽许多。”每天早上6点半左右,童雪娟都会和队友们来到弥陀寺练习太极拳。没过多久,童雪娟对太极拳就从喜欢到了“迷恋”的程度。“急缓相间、行云流水的拳术似乎促进了我的血液循环,疏通了经络。练习太极拳的这些年,我慢慢强壮起来,小病小灾都和我‘绝缘’了,就连年轻时落下的胃疼的老毛病,也慢慢调和了。身体越来越硬朗,这些年几乎没有去过医院。”

日子久了,童雪娟身边慢慢聚集



了一群“徒弟”,大家都喜欢跟着她这位“养生达人”一起练,她也十分乐意为大家答疑解惑。在童雪娟看来,所谓养生,核心在于保养身体健康,更在于保持心情愉悦。为了能让更多老人感受与分享她的这份幸福感,童雪娟决定开设太极拳培训班。“我每年开设春秋两季培训班,进社区、进机关、进单位,免费教授学员,希望能够把我的养生秘笈传递给身边人。”

此外,童雪娟考虑到不少老年人活动范围的局限性,她还专门教授健身气功。“健身气功和太极拳一样,动作缓和,有强身健体的效果,不仅如此,还不需要很大的场地,平时在自家阳台就能练习,保证‘运动不缺席’!”



运动汇

锻炼身体不忘服务公益 24名嘉兴老人 组成阳光健走团

2月24日,位于嘉兴的凌公塘文化主题公园里来了24名特殊的老人,他们是来自南湖街道的失独老人,在南湖家苑失独家庭互助中心工作人员的带领下,组成“阳光健身团”,锻炼身体的同时不忘服务公益,边健走边随后捡垃圾,并呼吁大众关注环保。

当天上午8点半,大家陆陆续续来到了指定地点集合,除了嘉兴市区的成员外,还有一早从余新等乡镇赶来的人们。这支平均年龄65岁以上的“阳光健身团”队伍就开始走绿道。

因为中风而腿脚不便的戴阿姨听说有这样的活动坚持要来参加,她说最近一直下雨,老待在家里太没劲,出来健走,晒晒太阳很开心。“最主要是这个活动很简单,而且充满正能量。”戴阿姨很喜欢这样既能锻炼又能做公益的活动,她说,路上很干净,她没捡到多少垃圾,心情更好了。

为了参加这个活动,张明祥和老伴一起早早就出发了。他们失独的状态已经有10多年了,为了帮助他们走出失独的悲痛,不断有爱心人士走近他们,关爱他们。近几年,他们接受现实,慢慢走出阴影,重新融入社会这个大家庭中,而一起健身是最积极、健康的方式。

(通讯员 陈培玉 魏祖耀)



短消息

@温州

本报讯 昨日,温州“银垵杯”中老年乒乓球挑战赛举行,共有来自8个街道的129名选手参赛,最终,来自黄杨社区61岁的张平岚获得男子组冠军,而女子冠军则被59岁的杨怡芬获得。

(通讯员 张 林)

@丽水

本报讯 2月24日,丽水民间腰鼓嘉年华暨民俗展演落幕,其中,来自缙云的“花间舞”腰鼓队获得最佳表演奖。该队队长67岁的张曦阿姨为了训练腰鼓演出的节目,从春节后一直忙碌,最终节目效果获得广泛好评。

(丽体)

68岁衢州老汉爱健身 一身肌肉和23岁时毫无两样



“这一身肌肉,谁能想到他今年有68岁了。”在衢州市区某健身房,张礼忠脱下上衣训练,秀出的一身肌肉,让一旁的教练和健身者赞叹不已。为了保持健美的身材,他坚持训练多年,早已成了半个健身专家。

周一健身房练器械,周二骑行,周三跑步……这是张礼忠每周的健身日程。他身高1.71米,体重70公斤,外形上看只是比一般同龄人挺拔精神,但是,脱了上衣后,张礼忠

展示出了一身壮硕结实的肌肉,让人眼前一亮。他随即摆了几个动作,身体不同部位的肌肉先后突起,胸肌、臂肌,看上去棱角分明。张礼忠拿出自己23岁的照片和近照,一身的肌肉毫无两样。

家中客厅摆放了重量不等的一排哑铃,一旁摆放着山地自行车,橱柜里放着几罐健身者专用的蛋白粉,桌上还放着一本记录运动量的骑行日记,看得出张礼忠对健身的狂热。

“这副哑铃已经跟在我身边46

年了。”张礼忠指着地上一副哑铃说,他在年少参军时就有过健身的爱好。刚退休时,出于健康的考虑,他常常跑步,在家做哑铃操。“当时的训练没有规划,不够系统和科学,只是觉得男性有一些肌肉身材会比较好看。”他回忆,2011年,他偶然得到了一张健身房的健身卡,一周五次去健身房锻炼,模仿健身教练动作,一年后,形体慢慢起了变化,肌肉的线条变得明显。

张礼忠说,健身训练非常枯燥乏味,他是在和儿子较劲的过程中坚持下来的。“儿子看到我身上的肌肉,常说羡慕,但他自己连游泳都不肯去,太瘦了,怕形象不好看”张礼忠说。在父亲的督促下,张礼忠的儿子也在上海一健身房中开始训练。张礼忠拿出儿子的近照,一身肌肉同样明显。“儿子练了一年多,肌肉也起来了,看到儿子练得这么好,我一方面高兴,一方面也更认真地训练了,我比他练得早,可不能被比下去。”张礼忠笑着说。

(通讯员 姜安琪)

