



常青树

瑞安古稀老人痴迷抖空竹

他想把这项技艺教给更多人

抖动、拉扯、抛掷……在“嗡嗡”的声音中，一位身穿运动服的老人，手持两根细棍，细棍间的细线上一只空竹在“自由跳跃”，老人的身体也随着空竹方位的变动而变换着各种姿势，不少经过的市民驻足欣赏，精彩之处，不时惊呼“厉害”。



这样的一幕时常出现在清晨的瑞安隆山塔下。只要天气不错，73岁的陈进水就会带上心爱的空竹，在隆山塔下锻炼。

老陈与空竹结缘还要追溯到17年前。那时，老陈在郑州做生意，在当地公园经常能见到市民抖空竹。看着空竹在别人手上抖出“花”来，他感到十分惊奇和羡慕，站在一旁细细观察，但苦于工作繁忙，直到7年前，终于空闲下来的老陈才开始学习抖空竹。

刚接触抖空竹，老陈发现颇有难度。“别以为抖空竹就是手上的动作，它还要四肢配合，讲究眼快、手快、腿快。”老陈说，抖空竹时，注意力要高度集中，眼睛要始终盯着空竹轴尖，注视着空竹旋转的方向，双手要注意协调，不仅

要控制空竹的转速和方向，还要做出各种花样，双脚也要配合做出动作。

“以前不运动，经常腰酸背痛，自从抖了空竹，腿脚利索了，身板硬朗了，越活越年轻。”说起抖空竹的好处，老陈滔滔不绝。

勤学苦练、多交流是学好抖空竹的秘诀。为了学习抖空竹新动作，他经常和抖空竹爱好者们练习、交流，也经常紧跟潮流，搜索观看专业人士的演示视频。如今，老陈已经能流畅地完成20多个花式抖空竹动作。

去年，老陈回到瑞安，打算常住，只要天气好，他都会来到隆山上，练上一个小时。说话间，老陈又拿起空竹演示起来。他一只手提，另一只手送，空竹就随着细绳子的

拉动“跳舞”，一会空竹在老陈的胸前，一会又到了他头顶。老陈还能连续跳跃，让空竹在腿间穿过……步伐轻盈，身手灵活，一点也看不出他已经73岁了。

老陈的徒弟、60多岁的薛承龙则抖起了空竹舞龙。伴着空竹的舞动，红黄蓝绿相间的10多米“长龙”也上下翻飞，好似“飞龙戏珠”。一旁，薛承龙的徒弟49岁的郑建斌在仔细认真揣摩动作要领，“抖空竹有难度，但越学越有味道。”

回瑞安近半年，老陈发现家乡鲜少有人抖空竹。“抖空竹是锻炼身体的很好方式，希望有更多人参与。”他说，他愿意为有兴趣的市民免费教学，如果人多，特别是学校，他愿意送教上门。

(通讯员 黄君君)



运动汇

打球如上班

门球老将乐享健康

在嘉兴湘家荡颐养中心，有个身影每天都会准时出现在门球场上，风雨无阻，大家都笑称，她把打球当成了“上班”。她就是这里的“门球健将”——张慧敏。

在上世纪80年代，张慧敏便开始接触门球。当时，喜欢门球的人并不多。张慧敏练过几次之后，便爱不释手、乐此不疲。打门球是项全身性运动，十分考验技巧，于是她就每天去门球场练习。“在整个打球的过程中，看似动作缓慢，其实是有很多学问的。要注意找好击球点，全神贯注，正确用力，才能有效地把球击送到设定的目标地，这项运动需要脑力和体力的结合。”张慧敏说，当时他们还组建了一支门球队，并且两次参加国家级比赛还获了奖，队员之间感情深厚。如今大家年纪都大了，门球队不断有新成员加入，还保留了两位老队员。

张慧敏对门球的热爱，不但经得起时间的考验，更是跨越地域的坚持，她笑着说：“我是江西人，之所以大老远跑到这里来养老，就是因为我看中了养老院里的这个门球场。”

于是，每天早上，大家都能看见张慧敏“上班”的身影。别看她满头华发，但只要站上门球场，就精神焕发。只见她手握球杆，气定神闲，挥杆对垒，沉着冷静，站定、瞄准、挥杆、击球，一气呵成，击球力度和角度都控制得非常精准，毫不逊色于年轻人，路过的人不禁驻足观赏，并发出感叹：“老太太的精神可真好啊！”

张慧敏坚持这项运动30多年，在她的影响下，她的家人都深深爱上了这项运动。有时候子女来看她，也会跟妈妈说：“走，去打球！”

自从爱上门球运动，张慧敏的身子骨一直很健朗，小病小痛都很少。

如今，张慧敏听从医生的建议，减少了运动量，每天上午打一会儿球，空闲的时候就义务教其他对门球有兴趣的长者。“我打球我运动，球是我自己打的，健康快乐也是我自己的！”在她爽朗的笑声中，让人感受到的是一种热爱生活的年轻态。

(通讯员 韩瑜超)



“精准打击”

日前，江山市2019年老年人门球比赛圆满落幕，共有9支代表队的50多名老年门球爱好者在球场上快乐挥杆，切磋技艺，本次比赛的举办进一步推动老年门球在江山的普及和发展，丰富了老年人的健康生活，展现了老有所乐的精神风貌。

通讯员 姜天华



健身课

“体育讲堂”成余姚老人人们的“必修课”

本报讯 昨日上午，一场热闹的“体育讲堂”在余姚市低塘街道芦城村老年大学举行，共有160多名老年学员聆听了如何有计划地开展健身运动等内容的讲解。“体育讲堂”内容生动，屡屡引起场下掌声和好评。这也成为了低塘街道促进农村老年体育工作新发展的一个缩影。

据了解，低塘街道现有老年人口12998人，占总人口的30.37%。从2014年开始，该街道老体协引用芦城村老年大学的模式，相继在各村、社区创办“体育讲堂”，宣传老年

体育健身和科学保健知识，推介新的老年体育健身项目，培训老年体育健身活动骨干，组织引导农村老年人参加各项文化体育活动。

目前，各村、社区的“体育讲堂”坚持每月两次集中学习已经成为雷打不动的“必修课”，深受老年人的欢迎。截至目前，全街道各村、社区“体育讲堂”已开办精武、健身气功、太极拳、舞剑、腰鼓、门球、地掷球、气排球等各类培训班40余期，参加老年人达1万余人次。健身排舞、佳木斯健身操等健身项目则通过培训骨干，再分派骨干到各村、社区带动

老年人参与。在去年的街道全民健身运动会上，500名老年人集体上场表演广场舞、太极拳等精彩节目，场面空前热闹，展示了村、社区老年人的精神风采。

值得一提的，为有针对性的给“体育讲堂”提供“菜单”服务，低塘街道老年体协还整合街道成职校、中学、卫生院等本地资源和外聘专业人才成立讲师团有力促进了群众性老年体育健身活动的蓬勃开展。全街道的老年文体团队已由3年前的29支发展到目前的100余支。

(通讯员 王文苗)

短消息

@横店

本报讯 上周日，2019年浙江省老年健身球操交流展示活动在横店落幕，本次活动共有来自嘉兴市、绍兴市、温州市、湖州市、金华市等10多支球队参加，展现了我省老年人昂扬向上的精神风貌。

(横体)