

从太极拳到太极剑,从弱不禁风到元气满满 七旬大爷“武”出健康人生

本报记者 王品斌



常青树

每天清晨5点半,在下沙沿江的围垦公园,只要不下雨总能看到一个老人伴着音乐,时而出拳有力,时而辗转腾挪,在一动一静之间尽显太极之美。这名老人叫管建国,今年已经72岁,据他所说,自退休之后,他坚持每天早起练拳已有近13年的时间。

从篮球“意外”转型太极

别看管建国现在沉迷于太极,但是在最开始的时候,他可并不“感冒”。管建国告诉记者,他和太极的结缘完全属于偶然。“我是当兵转业回来的,以前没事就喜欢打篮球,还经常会

骑着一辆二八大杠到处会球友。”

但就是在一次骑车去找人打球的路上,被一辆疾驰的摩托车给撞飞了出去,“那一次,我在医院躺了好几个月,医生告诉我,右腿伤得有些重,最

好还是不要再进行剧烈运动了。”说起这段历史的时候,管建国时不时地还是会叹口气。那时候还不到40岁,以后怎么办,会不会影响正常生活成了当时困扰管建国的一个大问题。

“你跟我练练太极试试吧。”管建国说,他永远忘不了当时隔壁床的病友张海泉的这句话,也就是那时候起,打开了他对太极拳的道路上不断前行的一扇门。

让晚年生活“元气满满”

“其实那时候刚从医院出来后的很长一段时间,右腿都使不上劲儿,一走路就发软,真的是弱不禁风。”管建国也是没办法,“死马当活马医”开始正视病友张海泉的话,每天跟着他一起练太极,这一练就是3年多的时间。

或许是因为有着运动基础,管建国当时上手太极非常迅速。“张老师

非常认真,他比我大将近20岁,钻研太极许多年,当时在我们那个地方,懂行的人说起张老,都要竖个大拇指。”管建国表示,因为当时刚刚入门,就从24式太极拳开始练。

“以前大家都说太极能强身健体,我还不信,但我就是因为练习太极被撞的小腿也利索了不少。”一边说着,

管建国还起跳向记者示意了一下,那矫健的身姿很难想象之前经历过这样一次创伤。自那之后,管建国还跟着张海泉学习了陈氏、吴氏太极拳,在闲暇之余还自学太极剑。

说起现在的运动生活,管建国的话匣子一下子被打开。如今下沙围垦公园附近爱运动的老头儿、老太太

可不少,跳舞的、舞剑的、打陀螺的,一天从早到晚满满都是人。每天清晨,他会带着七八个同龄人一起打拳,坚持的时间都十分久,“我们计划在下半年组织一起去参加一次老年人太极拳比赛,让我们这群老伙计一起乐呵乐呵。未来的话,我也会打到打不动为止。”管建国感慨道。

担任劲走团探路者角色

嘉兴“三哥”享受退休后的慢行生活

本报记者 洪 漩

在嘉兴健步走圈子内,提及张代印,知道的人可能并不多。但若问及“燕子李三”,那名声可谓响当当。“我网名叫燕子李三,大家都喜欢叫我三哥,亲切!”73岁的张代印笑起来红光满面。如今,他还是“走四方”劲走团负责人之一。

据介绍,“走四方”劲走团自从2007年成立以来,他就是最早一批拥趸。“这是我们当地媒体为了营造北京奥运会氛围而发动市民组织的徒步团队,我作为初始成员,已经在这12年之久了。期间,我也认识了很多朋友,有了不少忘年交。”

“其实,刚刚退休那会儿,我就想着要多运动,但是太过激烈的不适合我,很多运动项目又需要搭子、对手、场地,实在是不便。于是我一看到有健步走

的社团,毫不犹豫就报名了。”张代印笑着说,只要一双鞋子,就能走遍四方,没有比这更方便的运动方式了。

自从加入劲走团后,张代印开始和每天晚上绕着南湖走上个一圈,加上从家来回的距离,约摸一个多小时,路程差不多10公里。渐渐的,团队发展越来越大,他也被大家任命为劲走团的负责人之一。“就像是一个大家庭,一群爱玩、爱笑、爱生活的人经常聚在一起,绕南湖、走乡村、跋山涉水去毅行。”

喜欢探索新路线的张代印总是敢为人先,热衷于“探路”。“我都是先看嘉兴地图,按着地图走,很多路线都是我一步一步走出来的。你都不知道,一些乡间小路有多美。”他探过最远的一次旅途长达50公里。“当时

是嘉兴本地举行的一次毅行活动,由我负责线路的安排,我就自己亲自去走了一整天,八个多小时,才把这50公里确定走下来,一路上诸多考量。”比赛当天,共有近800人参与,耳畔听着大家对路线两旁风景大加赞赏,张代印的心里十分欣慰。

值得一提的是,劲走团还将公益与健身相结合,有时候一边徒步一边环保,让所到之处,垃圾无处遁形。“我们还常常配合一些有爱心的企业组织‘小鱼走绿道’活动,就是沿着绿道徒步,到了终点后放生鱼苗。专门选择了能清洁水源的鱼种,今后还会帮助我们提升水质。借此,让体育活动增添生态公益的色彩。”

12年如一日的坚持,张代印觉得感触最深的就是,朋友多了,心情好了,身体也越硬朗了。“坚持环南湖劲走已经成了我们团队中很多老队员每晚的必修课。同时,也有越来越多的新成员来‘报到’。大家在劲走中享受了锻炼带来的健康和快乐,也在劲走中结识了更多志同道合的朋友。”



“老将”出马

5月7日,台州市老年男子气排球交流活动在黄岩区落幕,共有各县(市)区和市直老体协共十支代表队参赛。经过2天24场次角逐,最后,市直、温岭、天台、路桥四支代表队获得优胜奖。

通讯员 郎 辉

短消息

@温州

本报讯 近日,2019年温州市老年人乒乓球交流比赛在永嘉县体育馆开赛。来自全市各县(市)区的13支代表队,130名老年人乒乓球爱好者欢聚一堂,以球会友,展示老年人健康向上的夕阳风采。

(温体)

@宁海

本报讯 近日,宁海县直属机关退休人员体育协举行沙包打靶比赛,来自党群、政府、宣传等十二支代表队120人报到参赛。最终评出获得团体第一被政法代表队斩获;个人前一名为赵永林则被拿下。

(通讯员 王怡婷 薛谷苗)