

坚持练太极16年,从此远离病魔 “重病号”林维龙用运动开启健康重生路

常青树

每天的清晨和傍晚,在温州市区的世纪广场,一群弟子在太极名家陈上党的带领下,练习着陈氏太极拳。这其中,一位身材高大的老人打起拳来尤其卖力。他叫林维龙,很难想象,打起拳来虎虎生风的他,在十多年前未学习太极拳时,是一名在医院重症室抢救的危重病人。

惊险抢救,捡回一条命

今年65岁的林维龙以前是一名军人,转业后在机关单位上班,平日里喜欢抽烟喝酒的他,一直有血糖高的病史。最严重的时候,他通夜睡不着觉,精神状态很差,浑身没有力气,依靠老伴在一旁照顾起居。

在2003年的一天,在常年的高血糖疾病的折磨下,昏迷的林维龙被家人紧急送往医院抢救。在医生全力的救治下挽回了性命。林维龙表示,当时经历,让他觉得自己今后的人生暗淡无光,毫无幸福感可言。但是一个偶然的的机会,却让他的生活重新充满了幸福和阳光。

练习太极,“病号”变“健将”

2003年的一天,他和家人在世纪广场上散步时,偶然看到了太极名师陈上党带领着弟子们在广场上打太极。“之前也有听说练习太极拳可以强身健体,远离疾病,我就抱着试试看想法,跟着陈老师打太极。”林维龙表示,现在想来,自己当初做了一个英明的决定。

这一坚持就是15年,刮风下雨从来不间断。习武强身,加上药物

的治疗,这几年林维龙的血糖已经达到了一个正常人的标准。血糖高让他的体重从178斤瘦到了129斤,练习太极后,目前他体重维持在152斤的一个正常标准。

林维龙打拳摸索出了属于自己的一套方法,每天6点30分出门,打到上午10点左右回去。“这中间是打一套拳10分钟左右就和师兄弟们聊聊天,休息20分钟再接着打拳,总共4个多小时大概有1个小时是在打拳,对于60多岁的老年人,打拳不能让自己过度疲劳。”

而在师傅陈上党眼里,他早已从一个病人成为太极拳强身健体的“正面教材”。“刚来的时候,他的脸色惨白,没有一点血色,而现在你看看他,声如洪钟,面色红润,偶尔还偷喝点小酒,都没啥问题。”

夫唱妇随,“健康”一家人

15年前,病痛折磨着林维龙,林维龙却“折磨”着老伴。发病时,他是24小时躺在床上失去了生活自理能力。老伴则需要寸步不离地照顾他的起居。而现在,打了十多年的太极后,不仅能生活自理,还能帮助老伴做一些家务,太极拳



给林维龙带来的身体和心理上的变化,作为他的老伴是最能感同身受的。

“有时候天气不好,比如下大雨、天气冷,我也会偷懒一天不想出门打太极,这时候老伴就会催着我去打拳,比师傅还严厉。”林维龙笑道,由于在练拳这方面老伴尝到了甜头,比师傅还严格。

“看到我练习太极后身体出现的变化,让我老伴对太极强身健体的好处深信不疑,常年有头痛病的她还主动跟我一起练太极。”林维龙表示,4年前他的老伴也主动加入练习太极拳的队伍中来,老伴头痛的症状不仅没有了,连发烧、感冒等常见病几乎也不怎么找他们。

目前,林维龙夫妇两人是夫唱妇随,在晚年找到了一个共同的乐趣和爱好,也让旁人羡慕不已。

(通讯员 王文达)

手工打造传统龙舟 74岁老匠人 有一颗体育心

上周末,在端午节到来之际,各地纷纷举办了形式多样的龙舟竞渡活动。而在激烈的水上比拼背后,离不开老手艺人的付出。在水乡绍兴,就有几位这样的造龙舟高手,随着龙舟赛事的增多,他们又忙碌起来。

这几天,在绍兴市越城区东湖街道大皋埠村,一顶大大的帐篷吸引了许多人的注意,在帐篷之下,一艘狭长的龙舟已初具雏形,74岁的匠人王阿纪正在给龙舟涂桐油。

王阿纪打造的龙舟可以坐14人,其中一人掌舵。为了突出特色,龙舟均用油漆画上龙形图案。一整条龙卧于船身,前有火红龙珠,后有朵朵祥云,看上去栩栩如生。王阿纪今年74岁,他造船的手艺来自外公和母亲,乌篷船、塑料船,脚划船等,他都会做,但最喜欢、最擅长的还是龙舟。

王阿纪说,每位做龙舟的师傅都有自己的秘诀,他的秘诀是从50多年的制船经验中得来的。虽然制作龙舟是一门苦行当,但他乐此不疲。

“在每年参加越城区水乡龙舟赛的队伍里,有好多龙舟都是我造的,其中好几艘还是冠军船。”说起自己的手艺,王阿纪信心满满,他说,自己制作的龙舟即使不试水,也有可以直接参加比赛的自信。

“我年轻的时候赛龙舟活动盛行,那时一年要造10多条龙舟。”王阿纪说,他这门造船的手艺是外公和母亲传给他的,从20多岁学习到现在,尽管制造过各种各样的船只,但他最喜欢、最擅长的还是龙舟。随着“龙舟热”的兴起,各地赛龙舟活动又多了起来,王阿纪也再次变得忙碌,宁波、奉化等地都有人慕名而来请他制作龙舟。

说起下一步的打算,王阿纪说,只要自己还有余力,就会继续坚持下去,也希望有更多的年轻人来继承和发扬做龙舟这门传统工艺,让这项传统运动永葆活力。(通讯员 王祺昊)



棋逢对手

日前,2019年绍兴市老年人围棋象棋赛在嵊州市体育中心围棋馆举行,共有来自全市7支代表队近40名选手参赛。最终,来自越城区的王华达和上虞区的谢兴华分获围棋、象棋项目第1名。

通讯员 李忠亮

学员也能化身体育指导员 这一堂健身气功课干货满满

本报讯 6月9日,一群穿着练功服的中老年人齐聚在慈溪市逍林镇文体中心,跟随指导老师练习健身气功,这是2019年慈溪市健身气功公益培训暨三级社会体育指导员培训班的现场。

目前慈溪练习健身气功的市民约有2500人,因健身气功能强身健

体,不仅受到中老年人喜爱,还受到一些年轻人的关注。不少市民在培训结束后还多了一个新身份“三级指导员”,他们领到了由市体育局颁发的健身气功三级社会指导员证,日后将带动、指导初学者练习健身气功。

60岁的陈阿姨在培训结束后拿到了一本三级社会指导员证书,因

健身气功相对其他运动简单、好学,她从去年开始练习。对于从一名普通爱好者成为三级社会指导员,她的心情有些复杂,“既高兴自己有进步成长,但身份变化后又担心自己的动作还不够标准、不规范,会误导初学者,回去之后还是要多练习。”

(通讯员 陆铭铭)

养生课

短消息

@杭州

本报讯 日前,杭州市各区老干部“喜迎建国70周年”门球邀请赛在市门球馆开打,全市共16支代表队、140余人参加了比赛。

(通讯员 王柏妹)

@青田

本报讯 日前,2019年浙江省老年飞镖教练员、裁判员培训班青田举行,共有来自全省各地近80名飞镖爱好者参加。

(青体)