

从“药罐子”到“不老翁” 苏堤:公益授课30载,让健身武术惠及更多人

本报记者 洪漩



常青树

每周二、五、日,在嘉善县体育馆,总能看到一群人,他们整齐排列队形,随着轻柔舒缓的音乐响起,而白鹤亮翅,时而白蛇吐信,时而左右云手……步伐轻灵,动作沉稳,太极推手刚劲有力,一招一式有板有眼。而他们中的“领头羊”,是已经89岁高龄的离休干部苏堤。

在嘉善武术界,提起“苏阿姨”,有口皆碑。在推广科学健身这条道路上,践行了30余载的她,追随者众。



运动汇

老年柔力球 赛出健康风

本报讯 为迎接即将到来的亚运会,营造全民健身的氛围,上周末,2019年浙江省老年柔力球(竞技)交流活动在金华市老年体协活动中心举办,吸引了全省11支代表队110余名运动员参加。

据悉,本次竞技比赛为期三天,比赛分团体赛、个人赛、竞技技巧赛三个项目,采用中国老年人体育协会颁布的最新柔力球竞技竞赛规则。

手挥球拍,高接低抛,闪转腾挪,灵活潇洒……老年参赛选手们在悠扬的音乐陪伴下,翩翩起舞,手中的拍子仿佛和手臂融为一体,每个动作都在空中画出一道优美的弧线,将柔力球控制在球拍上,也将快乐健身的气氛传递到赛场的每个人心中。大家都希望能在本次比赛中“露一手”,“舞”出点名堂。

“竞赛不仅推动了城市间体育文化交流,弘扬了柔力球文化,展示了城市精神风貌,还促进了全民健身运动的深入开展,营造了良好的全民健身氛围。”组委会相关负责人介绍。

(通讯员 邵勤旦)

短消息

@杭州西湖

本报讯 日前,2019年杭州西湖区北山街道“纪念新中国成立七十周年”门球邀请赛举行,来自全区16支门球队130余位中老年门球爱好者参赛。

(通讯员 王柏妹)

@台州路桥

本报讯 日前,台州路桥区第六届老年人运动会开幕。来自全区10个镇(街道)代表队的1000多名运动员将进行气排球、门球、太极拳等15个项目的交流展示活动。

(通讯员 梁亦慰 王 斌)

PART 1

被医生预言难过60岁大关,“药罐子”誓打翻身仗

如今的苏堤虽说年近九旬,但是那挺拔的身板,红润的气色让小年轻都忍不住自叹弗如。很难想象,这位鼎鼎有名的“武林人士”,曾经却被医生预言可能活不过60岁。

原来,由于早年下乡条件艰苦,正值壮年的苏堤不幸落下了一身病。43岁那年,积累许久的小毛病一次大爆发,一下子把她给击垮了,送到杭州抢救。“那时候,我肝不好、肾不好、支气管出血、肋骨总是隐隐

作痛,还有胃病,常常全身性浮肿。”提及过往,苏老太感慨万千,就连当时的医生都断言,要是再像以往一样拼命工作,恐怕活不过60岁。就算是在家中缓缓休养,恢复至能生活自理,已是万幸。

出院后的苏堤在家中休养了整整五年,这才重新回到工作岗位。这次“重生”也让她开始正视自己的人生,审视生命的意义。苏堤开始琢磨着,如何调整身体

PART 2

入门“武术界”,大施“拳脚”

苏堤接触武术运动的初心就四个字——强身健体,在家休养那些年,她专注自身,在平和的呼吸吐纳间,渐渐恢复身体的元气。离休之后,她开始制定更为详细的健身计划。“上午练拳操,下午打门球,晚上练气功,除了做饭、家务活外,其他时间全身投入。”

每天坚持到广场上自学习拳操的苏老太成了锻炼场的“常客”,身体越来越硬朗,甚至还渐渐开始

有了“粉丝”。口口相传之下,越来越多的人找上门来,虚心求教。日子久了,苏堤会教拳操的名声也就传开了。

秉着对学员负责任的态度,苏堤还专门跑去嘉兴、杭州、上海学习培训太极拳、木兰拳、剑、扇、健身气功等,回来再手把手地教给学员们。在那个音像制品不多的年代,苏老太不仅自己出钱购置了音像设备,还在家人的帮助下录制学习资

PART 3

学员过万遍及全县,以社会体育指导员身份为荣

自1996年开始到2016年,苏堤连续20年担任嘉善武术协会的主席,近20年教授老年大学的拳操班。同时,她还把分散锻炼的群众组织起来,在全县各镇(街道)建立晨练辅导站、武术辅导站、健身气功站,把武术推广到农村,有力地推动了嘉善县全民健身运动的蓬勃发展。

如今,年事已高的苏堤依然健朗敏捷,多年的不懈努力,让她身上

一直保持着年轻的朝气和活力。“只要我身体允许,就不会退出教学一线。”她铿锵有力地说,这也是对广大追随她习武的学员们的一份沉甸甸的承诺。她笑着告诉记者,学员中,年岁最久的都有20多年了,对自己而言,他们已经和家人无异。

正是对武术教学的热衷和在全民健身推广方面的付出,这些年,苏老太的学员数以万计,同时,她多次获得“浙江省老年体育工作先进个

人”“浙江省武术协会先进个人”“全国老年体育先进个人”“全国优秀社会体育指导员”等荣誉称号。而在众人的荣誉之中,最令她自豪的是被评为全国一级优秀社会体育指导员。对于这份荣誉的珍视,苏老太有着自己的表达方式。“不仅是我自己,经我之手培养的社会体育指导员也越来越多。他们如今辐射在嘉善各个乡镇,对推进武术在全县开展努力着。”

载歌载舞 庆“七一”

上周末,新昌县南明街道新世纪广场一片闹腾,由县人力资源和社会保障局主办的庆祝建党98周年文艺演出在此举行,来自全县各乡镇街道的退休干部、职工欢聚一堂,载歌载舞庆“七一”。

通讯员 俞晓雯

