

主动上门教学,带着退休老人锻炼、做公益 邻里抱团旅行,把太极拳打到了异国他乡

本报记者 易龙吟



读万卷书,行万里路。时下,越来越多人喜欢去世界各地旅行。在杭州滨盛社区,如今盛行邻里“抱团旅行”,名气也越搞越大,旅行名额都要靠“抢”。组织这样旅行的就是社区民间体育达人李明,他们还在旅行中把太极拳打到了异国他乡。

练太极 30 年 付出很多收获更多

今年 65 岁的李明,身上有一种独特的个人魅力。小时候,她就是多才多艺的文体达人,练过技巧也跳过舞蹈。现在,虽然年纪渐长,个性依旧是不服老,什么新潮学什么。

1991 年时,李明的身体出现了问题,接受了一次手术,这让她开始重视起健康问题。有一天,他看到公园里有人在练太极拳,便跟着练起来。这一练,就是 30 年了。不仅自己参与锻炼,她还想方设法组织大家一起锻炼,可是那时候淳安县还没什么人参与体育运动,于是她就亲自到每个社区去问,“你们有人想学吗?我可以免费教你们?”如此一来,李明在淳安当地就成了名副其实的体育达人。

退休后,李明跑到杭州并将将来带小孙子,虽然时间没有以前充裕了,但是早上和晚上,她还是要抽空到社区里教大家健身,太极拳、气功、腰鼓、木兰扇……“只要是体育运动我都喜欢,

会的也不少。”

虽然活动占用了很多个人时间,平时带孙子也很累,但是李明仍然乐在其中,她说:“我不仅收获了健康,更收获了朋友。看到越来越多的人参与健身,我就觉得值得。”有李老师的课,在社区里也是一呼百应。

邻里抱团旅行越来越火 团员曾在少女峰下打太极

说起邻里“抱团旅行”,李明说,也算是个巧合吧。年轻时工作忙,没时间远行,退休后自然想趁着身体还不错,多出去走走看看。几年前,自己参与过一次跟团游,体验很不好,于是便决定自己组织。

2016 年 7 月,李明计划去西藏,想找伴一起前往。“我在小区群里发了个邀请帖,结果有 20 多人有意向,而最终确定成团的是 17 人。”

因为准备充分,大家又彼此熟悉,西藏之行印象非常好。其实,旅行之所以这么愉快,还是因为李明的细心和热心。出发前,她要做好攻略、看好

路线、谈好旅行社,然后在小区里征集拼团的邻居;出发时,还要忙前忙后、帮助收费……从最初的报名到出发,光小区里的碰头会就开了 3 场。现在,只要李明发起了抱团旅行,一般都有超过一倍的人来报名,搞得她只能亲自去“劝退”一部分人。下个月,他们即将组织第 7 次的抱团旅行,目的地是埃及。现在,这个邻里旅行团不仅仅爆满,就连另一个街道都有老人慕名而来,希望能“参团”。原因就是,这个团就像一个大家庭,温暖又有爱。

因为群里很多都是太极俱乐部的成员,也有一些是之前参加过旅行,回来后跟着他们一起健身,所以每次出去旅行,他们都会带上服装、设备和音乐。即使是在遥远的异国他乡,他们也每天坚持打太极拳。

从世界屋脊青藏高原到白雪皑皑的东北黑土地,从俄罗斯莫斯科到瑞士少女峰,都留下了他们的身影。李明说:“世界那么大,还有很多地方去看看,所以更要重视体育锻炼,保持一个健康的身体。”

“60 后”的奶奶选手 经常“越级挑战” 林春平的网球人生

在温州市区雪山公园沁春园背后,林春平和她的一班网球球友,从 2000 年开始就一直在这打网球,球场换了 3 个,雪山网球俱乐部的成员也从最初的 20 人增加到了 40 多人。

林春平的一天都是从网球开始,每天 6 点从家里出发,先练了 2 小时的网球。

温州网球新年第一赛“2 小时交通圈杯”网球赛从 2014 年举办以来,林春平每次都参加双打比赛,4 年 4 次登上领奖台,成为名副其实的奖牌专业户。

林春平对网球比赛有天生的求胜欲,有时候临场发挥更是出人意料。在今年的温州移动集团客户网球双打邀请赛混双比赛中,她最终从 100 多名的参赛选手中脱颖而出,站在决赛现场,而对手比她年轻十多岁。

林春平曾和这对球友多次交手,还从来没有赢过他们。就是这样的一场毫无胜算的决赛,林春平抱着用心接好每一个球、不放弃每一次救球机会,最终他们竟然打败了对手,站上了冠军领奖台。

17 年来,林春平几乎把业余时间都给了网球,推掉了许多应酬和交际,她觉得这让自己生活变得充实,而且我必须每天对自己说一声:“加油!永不放弃!因为我有梦想。”平时,林春平除了打网球还喜欢唱歌;坚持 17 年学习英语,走遍世界都不怕。

远在北京的女儿倪冉冉今年刚为人母,很想母亲陪伴在身边,可是林春平说:“我舍不得离开雪山网球俱乐部这块心爱的网球场以及与我 17 年风雨同舟的球友们!”

(通讯员 老 达)

武艺超群

9月21日,2019年建德市首届武林大会在新安江体育馆举行,全市40支代表队1000余名武术爱好者参加开幕式。开幕式后还进行了陈式、杨式、吴式太极拳套路综合表演和省非遗天罡新拳节目表演。

通讯员 陈启浩

老有所依,老有所乐 衢州万名老人持仗健走享健康

本报讯 9月22日,2019年衢州市万名老年人持仗走启动仪式如期举行,近500名嘉宾和运动员参加仪式。

据悉,竞赛组共有40支代表队,每队6人,年龄均在50—70岁之间,这是标配。

第一组来自开化,队长郑依君是开化老年体协常务副主席,也是持仗健身走的粉丝:“我原来是乒乓球爱好者,随着年龄的增长,一些比较激烈的运动有点力不从心,自从接触、了解了持仗走这项运动,一下子喜欢上了。”郑依君开始安利持仗健走的好处,它可以减轻腰椎和膝关节压力,延缓骨

骼衰老不易疲劳,对减肥、降“三高”有显著效果,是中老年体育健身的好形式,“我在开化中老年人朋友中极力推广,所以这次来参加启动仪式的人数也是最多的。”

比赛距离5公里,陪伴他们的不仅有自己的队友,还有沿途的潺潺流水、鸟语花香以及为他们加油打气的市民。今年70周岁的参赛者徐芳明,是这次参赛年纪最大的运动员了,精神矍铄,健步如飞,“我平时就喜欢走路,这次听到市里持仗走比赛,我马上报名参加了,持仗走比较适合我们老年人运动,自从参加

了这项运动的训练,我的肩周都不痛了。”

“比赛只是形式,我们更享受在这么美的环境里一起行走的过程。”不到一个小时比赛时间,来自衢化队的6名队员顺利到达终点,队长叶黎明说。

对于这次活动的效果,衢州市老年体协常务副主席、秘书长林金生看到眼里,喜在心头,“近几年,全市各地建起了登山步道、健身步道、骑行道、城市绿道,为老年人持杖健走活动创造了条件。”

(通讯员 张顺全)

短消息

@宁波鄞州
本报讯 9月20日,鄞州区健身气功协会在老体活动中心举办健身气功易筋经提高班。来自全区各镇、街道150名健身气功爱好者参加了培训学习,由国家级社会体育指导员徐云花老师授课。
(通讯员 陆 婴)

@松阳
本报讯 9月19-20日,松阳县第七届乡镇街道老年象棋比赛举行,来自19个乡镇街道共21支队,80余人参加活动。最终,古市镇古市片、西屏街道阳溪片、新兴镇分获团体前3名。蔡兴众、叶镜平、吴新平夺得个人前3名。
(通讯员 李德贵)