

全市百分之九的老年人都是该项目爱好者 成立30年 建德木兰拳协会初心不改活力前行

本报记者 苏哲轩



活动室

木兰拳在建德落地生根已有30年。近日,以“相伴健康三十载,精髓传播木兰情”为主题的建德市老体协木兰拳分会与建德市木兰拳协会三十年庆典活动在梅城镇澄清门上演。庆典上,来自全市的22支队伍近300人登台展演,表现出了建德木兰拳团队的壮大和队员们的飒爽英姿。

回首过去30载,建德市老体协木兰拳分会、建德市木兰拳协会会长朱有妹满怀欣喜:“协会发展至今,可以说遍及了全市的每个角落,目前直接参与协会日常训练的已达上千人。”

记者了解到,建德市木兰拳协会挂靠建德市老年体协,会员以中老年人为主,协会以建立辅导站的形式,让各地学员都能就近学习,而各个辅导站内的教练都会定期去总站接受培训。全市目前建立了23个辅导站,规模小的有40余人,规模大的有将近500人。朱有妹告诉记者,建德市的老年人口中木兰拳爱好者已占到百分之九,“每年都有一大批新秀脱颖而出,建德已被杭州市体育局审核确认为木兰拳非奥项目基地。”

木兰拳之所以能在建德长盛不衰,最重要的原因在于日常丰富的教学内容以及整个协会对木兰拳的热爱。这其中也少不了会长

朱有妹多年来尽心尽力的付出。

朱有妹在退休前是建德中医院的检验科主任,今年67岁的她有着挺拔的身姿和格外优雅的气质。很难想象在接触木兰拳之前,她曾被疾病纠缠。“我之前因为工作长期坐着,患上了风湿性关节炎,一犯病就疼得厉害。”朱有妹说,当时她抱着试试的心态练起了木兰拳,没想到自己很有天赋,一下子就掌握了基础的动作套路,这让她对木兰拳产生了浓厚的兴趣。“练了一段时间后我身体上的病症减轻了许多,整个人变得很精神很有活力。”

从那以后,木兰拳便成了朱有妹的“密友”,渐渐地,越来越多人以她为师,她一有空还会奔赴各地去教新的拳法。看着木兰拳给自己和身边人带来了这么多积极的影响,朱有妹暗下决心,一定要让木兰拳在建德推广普及。于是,她组建了建德市木兰拳协会。

协会走过的这30年历程,组织和参与过上百场活动,在各类木兰拳比赛中屡获佳绩,还走出过国门,参加新加坡、美国、马来西亚等地的国际比赛,赢得了多项国际金奖,累计获得金牌300余枚。

“无论是什么项目,我们的最终目标都是强身健体。”朱有妹用自己的活力心态感染着每一位会员,她说:“新时代的老年人更应该积极向上,多多参与体育运动,这样才能保持健康快乐的精神风貌。”

一月连救两个人 一人影响百余人 嘉兴退休干部杭嘉生“水上功夫”了得



益弘救援中心成员在进行水上救援培训

“好的,我马上过来。”2019年冬至夜里23时左右,家住嘉兴市南湖区的杭嘉生接到一通来自警方的电话后,叫醒已经睡下的儿子,让其驾车赶往十八里大桥。

到达地点后,常年坚持四季游泳的杭嘉生在警方的安排下,立即登上了停在大桥附近水面上的一艘指挥艇。63岁的他守在桥下,死死地盯着大桥和水面。

桥上几近崩溃的年轻人,和桥下“伺机而动”的老人,以及不断进行劝导的民警,让寒冷的冬夜,增添了紧张的气氛。

协助警方救人

事发当天夜里,在十八里大桥上,一名男子站在桥栏杆外,向接警赶到现场的大桥派出所民警哭诉着。该男子姓谢,15岁就来到嘉兴,一直在这里打拼,但是最近因情感问题,让他萌生绝念。

考虑到报警人极有可能情绪激动之下跳河轻生,警方想到了杭嘉生,便立即联系他到现场协助。

冬夜寒冷,小谢在寒风中吹了近2个小时后,情绪崩溃的他最

终松手落入河中。

已做好充分准备的杭嘉生先让救援人员设法以竹篙暂时将小谢稳住,不令其下沉。然后见到救援时机成熟,杭嘉生迅速跃入河中,以一串娴熟的水上救生动作,牢牢抱住小谢并将其拖带至艇边。几分钟后,小谢被救上艇,并被救护车送往医院治疗。

这是杭嘉生近一个月里第二次下水救人。不久前的一个中午,他刚刚救上了一名轻生女子。

成立水上救援组织

为什么杭嘉生水上救援的本领如此高超?为什么在关键时刻,能让警方想到他?了解杭嘉生的人常会说,下水救人,对他而言是“专业对口”。

其实,杭嘉生是南湖区人民检察院的一名退休职工,他的工作和水上救援并没有什么关系。这份大家眼里的“超级爱心事业”,始于杭嘉生对四季户外游泳健身运动的爱好。

“因为我酷爱游泳,也很爱冬泳,长期在自然水域游泳锻炼,也认识了不少志同道合的朋友。”杭嘉生说,当初他发现很多户外游泳的安全隐患,这让他坐不住了。

为了规范当地的冬泳队伍,2009年,杭嘉生就发起成立了南湖区冬泳协会。一向热心的他,一直想为大家做点事。当他听闻当地多起溺亡事故后,主动带头找到主管部门,经多方接洽,开始以志愿

者的名义,在南湖区蒋水港水域开展日常巡逻、紧急救援等服务。

2012年,正值筹建中的嘉兴市社会组织培育发展中心招募入驻机构,杭嘉生看准时机,在政府扶持和专业团队的指导下,成功打造起了嘉兴市首个民间救援组织——嘉兴市益弘救援中心。“我们不断加强队伍建设,接受专业技能培训,如今已有百余名志愿者取得了红十字救护员证和中国救生协会游泳救生志愿者证书。目前,中心已经是具有4A信用等级

的社会服务组织。”杭嘉生说。在杭嘉生的带领下,多年来,团队已成功救助溺水人员22人,其中协助警方救援落水群众3名。2016年,团队荣登“见义勇为”浙江好人榜,也获得了省减灾委员会颁发的“防灾减灾活动贡献奖”,而且,队伍中多人获政府“见义勇为”嘉奖。

(通讯员 罗瑞斌 余苑)

P R E S S C A R D

2019 新版新闻记者证 全新登场

PRESS CARD

NPPA

新闻记者证
PRESS CARD

核验网址: <http://press.nppa.gov.cn> (中国记者网)

国家新闻出版署依法统一印制并核发
新闻记者从事新闻采编活动的唯一合法证件

新闻记者证核发办公室 宣