一练就坚持了23年

杭州这支银发太极拳队以运动养生

通讯员 沈文娟 施 珏 本报记者 李笑莹

活动室

每天早上6点半，在杭州古荡街道古东社区的公园里，总能看到一支几十人的银发队伍，身着统一服装，气定神闲，打着太极拳。这是古东社区“金夕阳”太极拳武术队，据队长薛友蝉介绍，这支队伍成立至今已经23年了。

清华学霸结缘太极拳，收获健康和友谊

“只要不下雨，我们基本上每天早上都来打太极拳。”今年80岁的朱小慧是清华大学1965级高分子化学专业毕业生，她说自己从2016年开始接触练习太极拳，到现在已有四年。

“我们学工科的不懂文艺，刚退休的时候就学学书法唱唱歌，后来有一天我在社区里转悠，来到小公园，看到有一群老头老太们精气神十足，正打着太极拳。我就问他们能加入么，大家开心地收了我这个‘徒弟’，可热情了，这才和太极拳结缘。”朱小慧说。

“我们每天早上都打50分钟左右，打24式、48式、40式、42式、8式共5套杨氏太极拳，这几套打下来人也是比较辛苦的，不过身体变得更健康了。”朱小慧告诉记者，在练习太极拳之前，自己宅家的时候比较多。但练习太极拳的这几年，她慢慢走出了家门，身体也变得强壮了不少，自己也逐渐爱上了这项运动。

“宅家的时间久了就感觉人没精神，走路腿也飘了，整个人浑身没劲儿，后来我就想着要去打太极拳，打完之后果然浑身舒畅。打拳这几年我跟之前相比身体确实是好了不少，走路稳当了，腿也不飘了。现在每天早上练完之后，整个人神清气爽，一天都有精神！”她开心地说，练太极拳的这几年，自己不仅获得了健康，还交到了一群好朋友。“因为打太极拳，我也不窝在家里了，每天都出门，跟老朋友们打完拳，再聊聊天、串串门，心情好了很多。”

从小好动，百岁老人坚持运动养生

与其他太极拳队伍拥有专业老师不同的是，“金夕阳”太极拳武术队讲究“能者为师”，先进队伍、练习时间比较长的队员就带着新队员打拳。“我们队长从1988年就开始学太极拳了，是专门找师傅去学习的，所以我刚来的时候就拜他为师了。”朱小慧说。

朱小慧所说的队长就是今年80岁的薛友蝉。薛友蝉介绍，队伍成立之初就是因为7位老人喜欢打太极拳，而且大家年纪也都比较大了，所以组建起了“金夕阳”太极拳武术队，到现在已经发展到40多位成员了，团队队员平均年龄在70岁，年纪最大的队员已经百岁了。因为大家一直坚持运动养老，所以身体棒得很。而且只要想学太极拳，“金夕阳”武术队都欢迎。“运动没有门槛，健康要靠自己。现在很多队员都是慢慢加入进来，从围观者成为固定队员。”薛友蝉说，这支队伍里还有一位百岁的奶奶，她打太极拳已经28年了。

据了解，倪竹君奶奶退休几十年来一直坚持运动，是“金夕阳”太极拳武术队的7人“元老”之一。“我从小就好动！”虽然已经达到100岁高龄，但倪竹君奶奶依旧健谈。她说，自己退休后在浙江省老年大学学习，除了画画、唱歌、跳舞，还跟着专业老师打太极拳，而且一直坚持到现在。倪竹君奶奶的儿子表示，他知道母亲闲不下来，所以有空就陪着她到小公园打太极拳。打拳的时候，倪竹君奶奶一招一式格外认真，动作刚柔并济。不仅如此，她还带出了“徒弟”，把儿媳也发展成为太极拳武术队的一员。“我们一家就有两人是队员，算是后继有人了。”倪竹君奶奶开玩笑说。

朱小慧告诉记者，本月25号，杭州电视台有春晚海选，“金夕阳”太极拳武术队也准备去参加，目前正在加紧排练，准备在春晚海选的活动中一展风姿。

日前，2020全国老年人健步走大联动（宁波鄞州区分会场）活动正式举行，本次行程约2.6公里，来自全区250名老年人参赛。此次活动的举办，旨在引导更多的老年朋友“走出家门、融入自然、体验健身、增进健康”。

通讯员 陆 婴

让健康“动”起来

武义健身气功交流大赛展银发族风采

本报讯 日前，武义县健身气功太极拳展示交流大赛举行，来自全县各街道社区的252名运动员参与，进行了大型健身气功·八段锦、24式太极拳展示，以及展开了太极拳和健身气功项目的比赛。

本次比赛不乏92岁高龄的参赛选手，别看他们年纪虽大，但在赛场上，个个精神饱满，伴随着轻柔的音乐声，一招一式皆如行云流水，舒缓而有力，一呼一吸间，意随形动、形随意行，向大家展现了健身气功养生运动的形体之美、意境之美，展示了健身气功的功法技能和中老年人的风采。

武义已成功举办了五届武动泉城武术养生大会。健身气功太极拳作为一项老少皆宜的运动，有着良好的健身养生效果，对提升身体的免疫力有着明显的作用，在武义拥有广泛的群众基础，公园广场上随处可见习练之人，已然成为武义市民体育运动的一个大项目。

县武术协会主席何建一表示，此赛事的举办，提升了武义武术太极拳健身气功的技术水平，为群众健身养生提供了武术太极拳健身气功的运动元素，促进了全民健身的开展，提高了武义健康养生与山水环境、绿色旅游、温泉名城的知名度和美誉度。

（通讯员 汪 洋）

短消息

@温州

本报讯 日前，温州市老年人“协会杯”象棋交流比赛在龙湾举行，来自全市各县（市、区）的12支代表队参加本次比赛。活动为运动员们相互切磋棋技，提高水平提供了很好的交流平台，比赛在团结、愉快、和谐的氛围中落幕。鹿城代表队、马象俱乐部代表队、乐清代表队分别获得了团体总分前三名。

（通讯员 朱 翎）

@诸暨

本报讯 日前，2020年浙江省老年人太极拳（剑）交流展示活动在诸暨市滨江初级中学体艺馆举行，共13支太极拳（剑）代表队120余人参加。随着一曲曲动听的音乐响起，运动员们拳脚连动行云流水、刀剑劲舞刚柔并济、一招一式生动演绎了太极拳（剑）的柔美与力量，一趟一路展现了中华拳剑的博大精深。

（通讯员 吴耿君）