

坚持公益培训 关爱特殊群体

孟建庆:让残疾朋友用健身气功拥抱健康

本报记者 易龙吟



4月初,健身气功社会体育指导员孟建庆在德清举办了今年线下的首场健身气功公益培训,原定计划是限制20人小规模户外培训,当晚却有40多人来到了培训现场。在德清当地,孟建庆就是健身气功界的网红人物,而培训的项目正是时下热门的《健肺养生操》。“现在,越来越多的人认识到了健身的重要性,今年我的公益培训会比去年增加几场,让更多的人加入到健身的行列中来。”孟建庆说。

坚持公益培训 点燃健身气功星星之火

大年初二,孟建庆被一个电话从床上叫醒,电话那头是德清县文广旅体局的副局长屈联国,“老孟,你看看今天能不能用健身气功编一套健肺操。”

虽然时间紧、任务重,但是孟建庆也知道,疫情不等人,于是他立刻开始从国家体育总局规定的九套健身气功中选择合适的动作,编成了一套健肺操,并且向省级、国家级的健身气功专家征求意见。当天晚上,他带着两名学生进行了演练,大年初三电视台的工作人员一大早就上门拍摄,当天下午就在电视台、微信公众号等平台进行了推广。在接下来的几天中,孟

建庆编的《健肺养生操》在各个平台上转发,引起了大家的关注。他说:“能以自己的方式为这场疫情做点贡献,觉得非常自豪。”

一周之后,国家体育总局也发布一版的《健肺养生操》,8个动作中有6个与孟建庆的动作一致,这也让他松了一口气。他说:“这也说明我们选择的几个动作非常合理,适合疫情期间大家一起练习。”

让大家科学健身,这正是孟建庆投身社会体育指导员的初衷。孟建庆自小跟着父亲习武,“年轻时候更偏爱一些刚猛的外家拳,现在更喜欢练习健身气

功。”从2016年开始公益培训以来,除了一年十多场的培训,每天晚上还义务在广场、公园进行普及。一次培训,通常需要一周时间,每过一周,孟建庆就会换个地方,让更多的人能够了解、接触健身气功,他会经常在群里发自己本周在那里培训,大家看到后就都自发地赶来。

前两年,孟建庆连续被评为浙江省最美体育社会指导员和浙江省百佳社会体育指导员称号,经他培训的一级社会体育指导员就有二十多位了,他们成为了健身气功的星星之火。孟建庆说:“健身气功不仅仅是功法,更是文化。”

每周三次不间断 他为残疾人打开一扇窗

除了公益培训,孟建庆还有一项坚持了很多年的工作,就是走进企业为残疾员工指导健身气功。每周三次,每次下午1-3点。除了比赛、出差等,几乎雷打不动。一开始,来到企业里给残疾员工培训,普通人一周能学会的一套功法,他们往往要花上几个月的时间。但是时间久了,孟建庆开始坚定了给他们培训气功的想法。通过几年时间,有

近三十位的残疾学员在练习健身气功后,不仅生活自理能力大大提高,还转岗去了生产车间等要求更高的岗位。每年年末,孟建庆就要带领他的学生们登上德清县的各大舞台,为大家表演健身气功。看到他们脸上的神采,孟建庆知道自己的付出都是值得的。“学员们不仅收获了健康,更重要的一份自信。”

在这里,残疾学员们重拾了

对生活的热情和信心。现在,每到上课时间,就会有学员到路口来等孟老师,在食堂吃完饭,学员们都要抢着替孟建庆收拾餐盘。在他们的心里,孟建庆不仅是他们的教练、老师,更是值得他们喜爱尊敬的大哥。

如今,孟建庆还带着他的健身气功走进中小学校,让孩子们也能领略到健身气功的魅力。

只要想运动 客厅也是跑道

台州黄岩大叔

54天完成28场马拉松

最近,台州黄岩市民们的微信朋友圈里出现了一位“大神”,他在自家客厅里跑步,一天内竟跑了一场超级马拉松的距离,这位跑者名叫施建中,今年58岁,是位实打实的运动爱好者。疫情期间,他在居家的54天时间里,在客厅共跑了28场马拉松,总里程超1500公里。

为了坚持跑步的同时不影响家人,这段时间,施建中独自搬到了另一处房子。长8.5米,宽3.6米的客厅就是他的跑道。“之前都在永宁江绿道跑步,跑到长潭水库,一个来回有50多公里。”他说,没办法出门的时间里,更想坚持跑步,便从2月7日开始尝试在家里客厅绕圈跑了12公里。“感觉还行,就是跑1公里需要绕客厅40圈左右,跑快了就有点晕。”

在完成第一次客厅跑步后,施建中更是信心满满,逐渐完成了单天15公里、20公里,甚至上百公里。

积累足够的经验后,施建中开始挑战客厅100英里(暨161公里)超级马拉松,结果超计划跑完203.15公里,耗时22小时44分38秒。“凭自己经验,全程匀速慢跑,也提前准备好了食物补给。”他说,除了上厕所,这一天吃饭和喝水,都是在跑步中完成的。

“虽然全程状态比较好,但是跑到次日凌晨时,真的特别困。”施建中说,此后他又多次在客厅里完成百公里挑战。他说这几次的挑战成功离不开家人和跑友的支持,让他将不可思议变成了现实。

说起跑步这项运动的渊源,施建中记忆犹新。他说,2009年4月26日,他与15位台州跑友一起到江苏扬州完成了他人生中第一个马拉松,从此对跑步有了更深刻的热爱。坚持跑步这几年,施建中最大的感受就是身体更健康了。“之前我有‘三高’,坚持跑步后,这些问题都消失了,指标也都正常了。”施建中说,只要能跑,就会坚持去跑。

(通讯员 张梦祥)



乐享农趣

4月19日,衢州市柯城区华墅乡举办第三届农民趣味运动会,来自全乡村村的农民代表参加了运水抗旱、抢粮进仓、抢收柑橘、插秧、挑豆子等项目比赛,比赛的运动器械则来自农家的日常生活,趣味运动给农民们带来无尽的乐趣。

通讯员 吴铁鸣 凌姗姗 文/摄