习武40年，如今开微课收徒弟

杭州83岁“武林女高手”火了

七彩人生

杭州下城区朝晖街道大木桥社区，有一位83岁的资深太极拳高手——解勇君。她个头不高，一身黄色练功服，功夫扇不离手，走路呼呼生风。最近，她还录了一段6分钟的视频，用来做微课。她说，没想到这把年纪了，还能上网课当老师，一不小心还做起了网红。

少林拳少林棍少林剑 30多岁跟师傅学武

解勇君出生于1938年，是浙江省一级社会体育指导员、武术教练、青少年武术学习辅导员，她已与武术结缘40多年。

别看她现在身体硬朗，精神矍铄。1976年，38岁的她决定习武的契机，居然是因自身体质差，想要通过习武来增强体魄。“那时候经常生病，整个人面黄肌瘦，精神状态很差。”解勇君说，当时一位老中医告诉她，症结在于血脉不通。恰逢此时，她有缘邂逅了著名武术家何长海的徒弟吴觉心，了解武学健体的作用后，她抱着大胆尝试的心态，从太极拳入手，再到太极剑、功夫扇等。

“没想到一练上手就停不下来了。”解勇君精神状态日益好转，这一点更坚定了她练武的信心。所谓拳不离手，曲不离口，解勇君从一个普通习武者逐渐成为头顶多个“光环”的网红老人，被中国武术协会、浙江省武术协会评为“武林英杰”人物，太极类荣誉一级、武术六段一级获得者等，各类比赛的奖牌和证书也不计其数。

免费收徒弟 年纪最大的90岁

解勇君有一间工作室，就叫“解勇君健身工作室”，2015年5月成立。工作室每天早晚两个时段免费教太极拳、太极剑、功夫扇、健身气功。早上7点到8点半，在下城区体育场；晚上7点半到9点，就在社区附近的小广场。近4个小时的上课时间，让她的退休日子忙碌而充实。

现在的学员有58人，很多人都是慕名来的。“年纪最大的有90岁的，我们都叫他‘不倒翁’，年轻的四十多岁。”

外国徒弟她也收过，法国小伙儿拉斐尔是外企工程师，解勇君喜欢叫他“小菲”。小菲在少林寺学过半年，后来听到解勇君的名号，就找上门了。可是两个人的语言完全不通。“我们就肢体表达，很有意思的。”小菲跟着她学了好几年，每个周末，他都会骑着电瓶车，从城西赶来，认真学习武术。

骨密度相当于50多岁的人 武术微课进入后期制作

83岁的解勇君最近刚检查过身体，其中骨密度相当于50多岁的中年人。对此，她很自豪，并且又有了新想法——开微课。“我想做点力所能及的事。因为疫情不适合集体练习，就拍个视频放在网上，让大家在家里也可以练习。”

社区得知解勇君的想法后，与社区学院联系，一起帮她出谋划策。写脚本写台词，选服装，定演示队员……83岁的解勇君忙得很开心。

前不久，在下城区体育场，解勇君的微课开拍。三个多小时的现场拍摄，算是录制工作告一段落，后期还要加工制作。

要不了多久，她的微课就可以和大家见面了。

（通讯员 叶 超 王丹丹）

平均年龄60岁以上，欢乐活泼得就像“老小孩”

因为广场舞，她们满怀“少女心”

昨天是六一儿童节，一帮不服老的嘉兴老年人也争当了一回“老小孩”，用自己的开心、快乐、健康去感染身边的人。

如果你傍晚来到嘉兴市区范蠡湖公园，循着轻快的音乐声就能找到一群快乐的广场舞姐妹，她们为团队取了个接地气的名字叫“健康天天乐”。

正如团名一样，健康和快乐是这群平均年龄在60岁以上的姐妹最大的追求。每天晚上，年龄相仿的姐妹们相约在此跳舞健身，从2009年坚持到现在。她们每天晚上，从始至终都是嘻嘻哈哈、打打闹闹的快乐氛围。

“我们早就把年龄忘记了，来这里就是释放玩乐天性的。”团队的负责人何善美说，到这里来玩，她们都把自己当小孩，可回到家就连忙要“变脸”，摆出一副奶奶、外婆的形象。

团队中年龄最大的陈情思维最活跃，总能编出新舞教大家跳，她就像团队的“大姐大”，带着一帮小妹一起玩、一起嗨。

为了迎合儿童节的主题，蒋萍穿了一件白底红色小爱心雪纺连衣裙，年过六旬的她还脚蹬一双白色帆布鞋，系上一条红领巾，减龄效果十分明显，“真像小时候儿童节登台跳舞演出，心里真是既兴奋又紧张。”

蒋萍从未觉得自己老，她一直以来买衣服都去商场里年轻品牌的专柜，那些中老年服装专区跟她完全不搭界。

今年疫情期间，去儿子家过年的许敏“被困”北京，她因不能及时回来与姐妹相见而心里不舒服，“我跟老伴开玩笑说，要是再晚两个月回来，感觉自己老了好几岁不说，怕是还要患上抑郁症了。”她的童年在当时的新马路上度过，那里有亲如一家的邻居小伙伴，随着城市有机更新，大家分散到了城市的角角落落。现在，在这个温暖的团队中，许敏找到了童年时的那份天真烂漫、无忧无虑的感觉。

（通讯员 韩瑜超）

“舟山船拳”传承人孔建荣：我这辈子做对了一件事

初夏午后的公园里，一位年近古稀，却双目明亮、腰杆笔直、神采奕奕的老人常能吸引路人的目光，他就是舟山船拳代表性人物——孔建荣。1953年出生的他，从上世纪六十年代开始习武，到八十年代初期便开始一心挖掘整理舟山船拳，力求将这份独属舟山的非物质文化遗产保留、推广下去。

“1983年，国家积极号召全民一起去发现、挖掘遗留在民间的武术。我练武很多年，并在偶然间得知了舟山有船拳，且极具海岛特色，觉得必须重视起来。”孔建荣说，想要做好这项工作并不容易，其中最难的就是寻找关于船拳存在和发展的佐证。

为了更好地挖掘、整理与舟山船拳相关的内容，孔建荣组织团队，深入舟山各渔农村进行调查，又积极向老渔民请教。经过不懈努力，现今孔建荣已自行整理编写了几个打船拳的口诀，并编排了船拳、船桨、渔耙和观音梭四套武术功夫，并于2003年，经舟山市武术协会讨论协商确定，将这四套武术正式命名为“舟山船拳”。

1993年，舟山举办了中国舟山国际武术节，在活动开幕式上，由孔建荣担任教练的舟山船拳作为集体表演节目大放异彩，让到场的来宾留下了深刻印象。有了良好的开端，孔建荣便尝试着多渠道去推广舟山船拳这一非物质文化遗产。目前在舟山，船拳有三个传承基地，市武协还组织了舟山船拳表演队进行推广。

谈及这近30年与舟山船拳的经历，孔建荣直言：“我很幸运，这辈子做对了一件事，并且得到了社会的认可。”他说，希望每当人们提起舟山船拳时，都能领悟创造船拳的先辈们那种不屈不挠，为了美好生活而努力奋斗的精神。

（通讯员 李飞杰）