热爱太极拳 更爱传帮带

年逾花甲的姐妹花在赛场一同绽放

见习记者 李笑菊

巾帼竞风采

日前，浙江省第三届女子体育节太极拳（剑）比赛结束，舟山市代表队甲组队员中的石国芬和华亚芬引起了记者的注意。她们一位63岁，另一位61岁，在这次比赛中，石国芬取得了太极拳组一等奖，华亚芬取得了太极剑组一等奖。

因热爱而坚持运动

从退休后到现在，石国芬练太极拳已经7年了，50多岁自学太极，在别人看来似乎有些艰难，但她倒是乐在其中。“从高亭中学退休之后，我就想给自己找点‘乐子’，寻找自己喜欢做的事情，所以就注意到了太极拳。”石国芬说，“刚开始自己在网上找了太极拳的视频自学，琢磨动作，看视频到夜里一两点也不觉得困，后来自己练的时候就用手机拍下来，再和网上的对比，看自己哪些动作做得不到位，再仔细修改。不过刚开始要压腿、扎马步，确实有点吃不消，但最后还是坚持了下来。”

经常在家自学虽然比较自由，但没有可以交流切磋的朋友，不能尽快提升自己的太极拳水平，于是石国芬开始走出家门“找朋友”。

“后来走出家里，到小区附近的文化广场去练，在那里认识了华老师，我们平时跟其他太极拳爱好者一起打拳，水平提升得很快。2017年省里举办42式太极拳比赛，我也去参加，我们还拿了团体一等奖！”

石国芬所说的华老师便是华亚芬，她从30岁就开始练习太极拳。“刚开始就只是为了锻炼身体，而且自己也喜欢，没想到一练就是三十年了。”谈起石国芬，她变得更开心了。“这个姐姐年龄比我大两岁，太极拳练得特别好，平时也非常用功。之前因为有比赛需要召集选手，所以我在岱山文化广场找到她，后来我们就一起交流切磋太极拳，练练气功，之前也一起去春游，用当今年轻人说法，我们俩是闺蜜呢！”华亚芬笑着说。

交流切磋带来快乐生活

太极拳作为我国的传统拳术，既能颐养性情，也可以强身健体，长时间练拳，给姐妹俩带来了不少改变。

“练太极拳以后，不仅身体好了，精气神也亮堂起来了，现在不但吃得好睡得香，还交到了一群好朋友！”石国芬开心地说。“我们有三十多位平时一起练太极拳的朋友，除了下雨，每天早上不到6点就一起去广场练习，现在天天都很开心。”

华亚芬表示，从开始学太极拳到现在，自己参加了很多比赛，在赛场上见到了不少来自其他地方的高手。“比赛也是大家一起交流切磋、互相学习的机会。比如第二届女子体育节太极拳比赛时，我们舟山去了6人，当时对阵宁波队，宁波队服装统一，打起拳来看着更为整齐飘逸，相对来说，我们在服装上就没有她们有优势，这就是我们需要学习的地方。”

评价起自己的水平，石国芬谦虚起来：“我算是一般吧，还有很多东西要学呢！太极拳是我非常爱的运动，以后我还要一直练下去。”华亚芬则表示，“我现在也不是别人口中的‘大神’，比我练得好的大有人在，我只是比刚开始练的稍好一点罢了。而且太极拳是永无止境的，需要一直学下去。”

体育进文化礼堂 助力乡村振兴

楚汉相争

日前，2020年浙江省农村文化礼堂运动会象棋竞赛海盐预选赛在西塘桥文化礼堂开赛。来自全县共9支代表队共计36名运动员在棋盘上进行了一场“楚河”与“汉界”的博弈。

通讯员 徐会珍

健身指导进农村文化礼堂

余姚“银发族”乐学健身气功

“开步搭腕，马步开弓……”跟随着指导老师的口号，一群身着健身服的中老年人共同练习着“八段锦”动作要领，整齐划一的动作格外赏心悦目。

日前，2020年余姚市“一人一技”体育技能公益培训暨健身气功三级社会指导员培训班在马渚镇斗门村文化礼堂内举行，来自全市各镇街道的130余名健身气功爱好者齐聚一堂共同接受健身气功培训。

此次培训班采用集中授课教学形式。到场的健身爱好者系统性学习了社会体育指导员理论讲解，健身气功运功技术动作教学以及竞赛规则与裁判法，并参加健身气功三级社会指导员考核。

市健身气功协会会长章钢儿介绍，余姚练习健身气功并加入市健身气功协会的市民约有近千人。此次完成培训的学员，将成为推进全市农村体育推广的重要基点和骨干力量，有效促进余姚市农村健身气功发展。

（通讯员 方娟英）

七彩人生

边走边转，5公里不会掉

绍兴有位不服老的“呼啦圈奶奶”

每天早上5点，家住绍兴越城区北海街道的毛桂兴准点起床，带着自己心爱的粉色呼啦圈，和老伴一起出门锻炼身体。从家门口开始，一边走呼啦圈一边不停转动，有时候还跑几步。毛桂兴今年69岁，从背后看，她的腰身纤美，不像是一位老年人。

年轻的时候，毛桂兴在铁矿厂工作。工作和家务让她患了严重的腰椎间盘突出病，几乎年年发作，一发作腰就痛得厉害，根本下不了床。

10年前，为了锻炼身体，她爱上了转呼啦圈。“开始当然是慢慢地原地转，每天都转好几千个，后来慢慢摸索，学会了一边踱步一边转，就这样，早上锻炼身体，我都转着呼啦圈从家走到百花苑。”毛桂兴说，她参加了一支跳健美操的队伍，常常要到早上5点半才能正式集合，所以她总会一个人先绕公园3圈，再跳操一个小时。这些年的坚持很有意义，她收获了一个比年轻时候还健康的身体。

遇到刮风下雨天，毛桂兴就打着雨伞转呼啦圈，一天都不落下。转了几年，她的腰围越来越细，却很有力气，更重要的是腰痛病完全好了，她打心眼里喜欢上了这个运动。为了让自己的呼啦圈减少损耗，她还给呼啦圈做了一个粉红色的布艺套子。“我女儿、媳妇，还有一起跳舞的小姐妹，最喜欢玩我的这个呼啦圈，做了套子之后掉地上也不容易坏。它就像我的宝贝一样，我们天天在一起！”毛桂兴笑着说。

因为每天转呼啦圈和规律锻炼，毛桂兴几年来都很少生病，哪怕有点感冒，也不用吃药，自己就能痊愈，医保卡里有两万多元的结余。她说，冬天她也出门转呼啦圈，她不怕冷，一大早出门锻炼，从来不用穿羽绒服。看到呼啦圈就像长在毛桂兴身上一样，很多人都很惊讶。毛桂兴得意地透露，她的最高纪录是，边走边转走5公里路，呼啦圈都不掉下来，原地转3小时都可以。

因为天天转着呼啦圈去参加运动，和她一起跳健美操的朋友们也常常会转一转她的呼啦圈。在毛桂兴的带动下，她的女儿和媳妇也都爱上了转呼啦圈，每天都会在家转上几千个。不少人都说，像毛桂兴这样能跑跑跳跳依旧不会让呼啦圈掉下来的高手不多。

（通讯员 李 丽）