

公益推广20载 培养学员过万 王耀芳:让更多人从打太极拳中受益



“起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅……如封似闭、十字手、收势。”在余姚市全民健身中心，一位女教练带领着近百位太极拳爱好者整齐列队，跟随着口令打24式太极拳，一些围观的市民在一旁也跟着学。

“王老师的太极拳打得好，更难得是非常有耐心，经常一招一式拆分开来，手把手地教我们。我跟着王老师学了一年多，如今太极拳、八段锦都打得有模有样。”大伙口中的王老师，就是神采奕奕的教练王耀芳。

“只要我在余姚，每天都会来这里教大家打太极拳，风雨无阻。”王耀芳说。除了教市民太极拳，王耀芳还是余姚市老年大学的太极拳老师。从6月9日起，她还在姚江社区办起了太极拳培训班，每周二、四晚上义务为居民授课，“日程排得满满当当，有时候早中晚都有课，日子过得很充实。”

今年65岁的王耀芳是天津人，多年前随丈夫来到余姚，在余姚市中医院工作。“受父亲的影响，我非常喜爱打太极拳。除了跟着书本学习，我还专程去宁波拜师学艺，并多次参加省内外学习班，提高自己的太极拳水平。”王耀芳说学无止境，现在她天天读与太极拳有关的文章，看武术老前辈和名家的经典书集。两年前，还专程去上海参加世界精武武术套路师资培训，学习传统杨式太极拳精选动作。

功夫不负有心人，“深耕武林”的王耀芳不但数次在全国太极拳比赛中获奖，还取得了国家武术段位六段证书，成为国际精武A级裁判。在学习太极拳的过程中，王耀

芳感受到太极拳能使自己快乐健康，同时萌生了把这份快乐健康分享给他人、让更多人从打太极拳中受益的想法。

其实早在1994年，王耀芳便在自己居住的小区带着邻居打太极拳，用一技之长奉献社会。“刚开始带‘徒弟’，虽说没有教学经验，但是我很好的耐性，不厌其烦地教好每一位学员。”学员的积极性很高，为了不浪费大家的宝贵时间，王耀芳在授课前总要根据学员的特点认真备课，力争把要点讲得清晰易懂，让人听得明白、学得到位。

渐渐地，王耀芳在当地小有名气起来，社区、农村、企事业单位经常邀请王耀芳前去传授太极拳，热情开朗的她“有求必应”。“我在兰江街道所有的村庄和社区教过太极拳课，也经常去黄家埠、大隐、丈亭、西門、四明山等镇上课。”王耀芳说，退休后，空闲时间多了，教大家打太极拳成了她的“头等大事”。20多年来，王耀芳的“徒弟”遍布余姚，已超过1万人。

“每次授完课，学员们都向我鼓掌致谢，而且不急于离场，跟着我继续练习，临走时都会说声‘辛苦了’，我觉得很有成就感，这是最大的快乐。”王耀芳说。

(通讯员 何峰 谢敏军 胡瑾中)

撸铁3年 宁波潮妈拿了健美冠军

如今，各类综艺节目上辣妈潮妈层出不穷，她们健康的生活态度和健美身材一时间让不少潮妈心向往之。宁波税务工作者曲莉娜也有这样的目标，甚至从三年前就开始为之奋斗。

曲莉娜今年34岁，长相甜美，开朗大方，就在三年前，她走进健身房，加入撸铁大军。三年时间里，她的肌肤变得绷、弹、紧致，身材越发匀称，整个人也跟着活力四射起来，更被同事们视为单位的“新晋女神”。值得一提的是，她首次站上浙江省健身健美的舞台，就顺利拿下一枚金牌。

这一切塑造美丽的源头，居然源于曲莉娜的一个有趣的想法：以后和儿子同框时，能看起来像姐弟！曲莉娜笑着说：“其实我儿子今年才5岁。当时刚刚生完孩子时，我发现自己形象和状态都大不如前，对自己很不满意。我心想不能这样继续下去，我要健身回归生孩子之前的状态。等儿子长大了，我们俩走在路上像‘姐弟’才好呢！”

任何天生丽质都抵挡不了岁月的摧残，想要冻龄，让肌肤保持最佳状态，曲莉娜毫不犹豫地选择了健身。一开始，曲莉娜只打算轻描淡写地锻炼一下，没想到在爱人的指导下，她竟然一发不可收拾。

“我老公曾经是健身健美运动员，自然而然给我当起了老师。他发现我的健身健美天赋比他好，于是每天鼓励我说‘你不从事这个行业有点可惜’。在爱人的鼓励赞美声中，曲莉娜每天坚持撸铁，一天不去健身房就觉得少了点什么。周末，她即使要送儿子上各类培训，也会抽空去健身房练一会。

说起健美注意事项，如今的曲莉娜简直是半个专家，“你首先需要降低体脂率，才有可能让肌肉线条浮现。还需要进行科学的增肌训练，合理安排身体各个肌群的训练。这个过程中，你还需要适当加强营养摄入，提高蛋白质的摄入，控制脂肪量，保持合理的碳水……”她表示，肩、胸、腰、腿、背、臀等每个部位的每一块肌肉都

要借助各类器械去塑形，为了达到最佳效果，她按照丈夫提供的训练计划，日复一日坚持着。

就上月末，浙江省第三届女子体育节健美健身比赛，她每天甚至不吃盐。“健美运动员真的不容易，必须自律！越是快到比赛，越是要控制碳水化合物，每天全靠蛋白质和蔬菜，而且只能是水煮，盐也不能吃。”

这也是曲莉娜第二次参加健身健美比赛。“到现场发现有很多是前对手，还有很多非常仰慕的选手，自己的眼界一下就扩大了。”曲莉娜此番来参赛的目的不光是展示自己，还可以向高手讨教。“这次参赛，我对成绩没有要求，想要提高自己的舞台经验、肌肉感受力和扩大自己在健身健美界的朋友圈。最后成绩出来还是挺开心的，再多的苦也值了！第一名是比较厉害的选手，健身时间比我长，能和她一起站上领奖台很荣幸。”

健身健美没有年龄限制，包括国民偶像钟南山，八十多岁依然每天健身，身材壮硕。现在的曲莉娜不光是想和儿子成为“姐弟”，还想在健身健美这条路上有所成就，“还要努力训练，以后会考虑参加更大规模的比赛，去外面看更多的高手。”

(通讯员 邹鑫)

