从“药罐子”到“练家子”

嘉善离休干部苏堤的武术情缘

苏堤教当地机关干部学太极拳

七彩人生

每天清晨和傍晚,嘉善体育馆南区总是活跃着一群人,他们打拳练剑、切磋技艺,享受健康生活。人群中,一位身板挺拔、声音洪亮的老人,正不厌其烦地为学员示范动作要领。这位90岁的老人,就是中共嘉善县委办公室离休干部苏堤。

43岁时,苏堤曾多病并发,经过两个月的抢救,出院时状况仍不容乐观。返回工作岗位后,她一边工作,一边打针服药,在1985年时提前离休。离休后,苏堤坚持体育锻炼,没想到,“药罐子”竟成了武术教练员。获得第一枚“群众体育先进个人”奖牌时,她就立下誓言:“是体育锻炼给了我第二次生命,我要为群众体育服务终身!”

苏堤曾担任嘉善县武术协会主席20年,是嘉善县老年体育协会副主席兼秘书长,还是嘉善县老年大学拳操教师,还是国家一级健身气功裁判员、国家一级社会体育指导员、浙江省一级涉外传统武术教练员。三十多年来,她自费赴杭州、上海、北京等地学习、推广科学健身项目20余个,教授群众6000多人次。她还培养了群众体育骨干,在各地发光发热。

为了更好地开展农村老年体育活动,她走遍了全县各乡镇,深入调研,传授健身技术,撰写了论文《突破农村老年体育难点初探》,在省科学研讨会上发言交流,荣获三等奖。为了推动全民健身运动,她不辞辛劳,组织开展各种健身项目比赛、展示多达数百次,参与人数达到上千人。

今年90岁的苏堤,虽然已不担任社会团体中的职务,但仍然为群众体育健身倾力奉献,常年在体育馆带三个班的学生练习太极拳。多次获得“浙江省老年体育工作先进个人”“浙江省武术协会先进个人”“浙江省银尚达人”“全国老年体育先进个人”“全国优秀社会体育指导员”等荣誉称号。

“很多人说我看起来只有六十几岁。”苏堤笑着说,“虽然年纪已经很大了,但是我总觉得自己有学不完的知识、做不完的事情,一天24小时根本不够用。”苏堤还爱好摄影,为了提高照片品质,她特意去老年大学参加数码相片处理班。学成后,她就为学生们拍摄练拳照片,经过后期制作后成为美篇、视频、年历等,深受学生们的好评。

苏堤说,只要身体允许,她还将一如既往地推广武术,推广全民健身理念。

(通讯员 苗楠钰)

金华有位风筝爷爷,将非遗带进校园

通讯员 赵丹萍 本报记者 魏骏琼

“中国是风筝的故乡,已有两千多年的历史。放风筝既是中国民间的传统游戏,也是一项传统体育运动……”说话的就是正在上风筝制作课的黄红专老师。近日,浦江县七里中心小学的二十余名风筝社团的学生来到浦江非遗中心,在黄红专老师的指导下开展手工制作风筝活动,共同体验传统文化。

体验绘制,感受风筝魅力

七里中心小学是金华市非遗传承教育基地。在浦江非遗中心任教拓展课的黄红专受学校邀请,成为了本次风筝课的主讲老师。

当天,黄红专为孩子们详细介绍了风筝的起源和制作风筝的过程,同时要求孩子们动手制作自己的小风筝并涂上喜欢的颜色。认真听完老师的介绍后,大家就迫不及待地开始了各自的制作。在黄红专的指导下,孩子们和家长一起饶有兴趣地一步步制作着风筝,一对对亲子合作的画面温馨愉悦。参加活动的家长反响热烈:“这次活动家长与孩子的互动不枯燥,还能学到知识,锻炼动手能力,这样的活动真的很好。”活动进行了近三个小时,一只只五彩斑斓的风筝展现在大家眼前,菱形的、三角形的、燕子形的……面对美丽的劳动成果,大家不禁一起鼓掌欢呼。看着自己制作的风筝在空中飞舞,孩子们都开心地笑了。

在黄红专看来,风筝制作是一项有魅力的手工活动,不仅能磨炼耐心,还能激发创意。并且,制作完成后的放飞环节更是精彩纷呈,可以让大家拥有成就感。从另一个方面来说,对于推广风筝制作工艺也十分有利,“或许就会有孩子在这样的体验活动中感受到风筝的美,从而爱上风筝,未来成为风筝传承人也说不定。”

放飞风筝,参与户外运动

63岁的黄红专接触风筝制作已经50余年。黄红专的爷爷和父亲都有着制作风筝的好手艺,在这样的家庭氛围下,黄红专尝试着偷偷拿报纸做风筝。“有一次,我做的风筝被父亲看到了,他说我做得还蛮不错的,飞起来也很棒。”从那时起,受到父亲的鼓舞,黄红专开始越来越多地制作风筝。黄红专回忆,在他小的时候,环境和材料十分限制,做出风筝并不容易。“一旦风筝制作完成,小伙伴们就会来围观,跟在我身后追逐风筝,人人都巴不得拿到一个。我也会在风筝做好后放上几圈,就送给他们。”黄红专表示,自己的童年回忆大多都与风筝有关。

“以前都是小打小闹,现在在风筝协会领导的关心和帮助下,已经可以教学生如何制作风筝了。”头衔众多的黄红专,顺理成章地肩负起了传播这项非遗文化的使命。为了让更多青少年有机会接触传统风筝技艺,黄红专每周都会定时深入校园。他在浙江师范大学、金华市一中、金华市金师附小等学校都开办过风筝制作课堂,传授风筝制作和放飞技艺。

“只要需要,我都会参加,给孩子们讲解风筝知识是一件有意义的事情。”黄红专认为,现在“双减”之后,孩子们的学习负担减轻了,但是都只有宅在家里,不是电脑就是手机,很少进行户外运动和锻炼。开办了风筝课程以后,风筝制作可以把他们吸引过来,制作好的风筝就会拿出去到田野上放,“有风筝以后,他们自然而然地就走出来了。”

短消息

@仙居

本报讯 11月16日,仙居老体协验收组对该县溪头村今年新创建的老体活动场地进行达标验收。村里目前建有篮球、气排球、乒乓球、羽毛球、门球、地掷球、文宣、大鼓、排舞、太极拳(剑)等10支健身文体队伍,村文化礼堂和村老体活动场地成为了村民们休闲健身的乐园。

(通讯员 张炼平)

@景宁

本报讯 日前,景宁畲族自治县第十一届全民健身体育大会气排球联赛在县气排球馆落下帷幕。据了解,此次气排球联赛分为老年男女组和中青年男女组,共有36支代表队参加。决赛现场,参赛选手稳定接发、传球到位、果断扣杀,为观众献上了精彩的比赛。

(通讯员 吴俊杰)