

72岁老党员免费教学40年 仇永明:希望更多年轻人爱上太极



太极师傅、舞龙队队长、北仑区武术协会顾问、扬琴爱好者……他身上的标签有好多条，但是最令人称道的还是他40年来免费教授太极。

说起与太极的结缘，仇永明笑着打开了话匣子：“那还要追溯到1982年，当时我还在柴桥砖陶厂工作，常常感到胸闷气喘。在徒弟的建议下，开始跟着一个太极师傅练



七彩人生

习八十五式太极拳。我在生活中很笨拙，饭也不会煮，但是偏偏对武术，一看就能学会。”也许是对太极特别有悟性，普通人要学习2个月才能掌握的八十五式太极拳，仇永明半个月就学完了。

随着生活水平的提高，村民们多有健身的需求，但对太极知之甚少，为什么不开办太极公益教学呢？在柴桥街道文化站的组织下，仇永明开始在村里教授太极拳。“每天早上8点前教一个半小时，有时候晚上在芦江旁边，也教一会儿。退休后更是全年无休，一天不落。”仇永明说。

上世纪90年代后，仇永明作为最早一批太极教练被派往杭州

在宁波北仑柴桥街道万景山广场，经常能看到一群太极爱好者在一位老人的指导下练习太极。这位老人就是柴桥街道老党员仇永明，他的徒弟们都尊敬地称呼他为“仇师傅”。

学习杨氏太极拳。2002年，在相关部门的支持下，仇永明与一众武术爱好者成立了北仑区武术协会，并担任柴桥街道武术协会第一任会长。

为了更好地开展教学，仇永明考取了国家一级健身气功指导员和浙江省传统武术准一级教练资格证书。随着武术水平逐步提高，越来越多的村民前来拜师学艺，至今仇永明已经教授学员超1万人次。

“仇师傅教授太极远近闻名。他不收钱，教得很认真，非常负责，谁想学习太极，都可以去他那里。”居民周幼珍跟着仇永明学习了许多年的太极，不仅身体更好了，也结交了一帮文体爱好者。

除了推广太极，仇永明退休后还参加了许多社会活动，组建柴桥第一支舞龙队、柴桥威风锣鼓队，参加万景山社区志愿活动、自学扬琴、加入小区业委会、担任社区假日学校武术顾问……“作为一名武术教练，我有义务将中华武术发扬光大；作为一名党员，更要为服务群众贡献一份力量。”仇永明说。

仇永明一直有个心愿，就是希望能有更多的年轻人爱上太极。“现在柴桥有一支队伍，专门练习陈氏太极剑。我希望有更多的年轻人加入进来，感受太极魅力，传承推广太极！”

(通讯员 章应康 叶晶晶 张雪娜)



赛门球 拼技艺

日前，台州市老年人体育协会在临海大桥下门球场举行了“庆建党百年，展银龄风采2021年台州市老年门球交流活动”。来自各县(市、区)、市直老年体协、台州军分区军休所的11支代表队参赛。

通讯员 泰海

绍兴柯桥这个村为老年人开体育课

太极拳、剪纸、书法、戏曲、腰鼓……只要愿意，想学哪样都可以，而且在家门口就能学，这便是绍兴市柯桥区福全街道峡山村村民生活的一幕。近日，绍兴柯桥老年大学福全分校在该村文化礼堂设立教学点，村民亲切地称它为“家门口的老年大学”。

一天下午1点多，村民张美芳午睡后下了楼，径直朝教学点走去。“我报了太极拳，今天刚好有课。”今年70岁的张美芳说，她

之前没上过老年大学，这次村里有了教学点，她马上去报名了，“收费很便宜，一年上30多节课，只要100元。”

“教室”门口的墙上，张贴着一张课程表，一周7天，天天有课。课程内容也挺丰富，有太极拳、健身气排球、地方戏、腰鼓舞、智能手机应用等10多项。一位学员说，课表上显示的是主要课程，有时候还会穿插一些别的课程，“有时学校还会开展云课堂等

远程培训。”

“近年来，村里的变化挺大的：居住环境变好了，民生事业持续改善，许多老人对精神文化生活、体育健身的需求很强烈，在村里开设老年教学点，这是老人们盼了很久的好事。”柯桥区老年大学福全分校相关负责人说，“目前已在3个村设立教学点，学费都很便宜，已有上千名学员报名参加。”

(通讯员 陈乙炳 吕桂平)



@金华

本报讯 日前，金华市老年人体育协会乒乓球分会第七次理事单位联谊赛在武义老年体协活动中心举行。

(通讯员 金 燮)

@杭州富阳

本报讯 日前，杭州富阳乒乓球邀请赛在该区银湖街道梓树村老年活动中心举行。来自银湖街道、富春街道、春建乡、大源镇、百合俱乐部的12支队伍50余名运动员参赛。

(通讯员 孙倩楠)

@余姚

本报讯 近日，“2021年余姚市老年人围棋赛”在全国围棋之乡(余姚)展示基地举行，17名老年围棋爱好者参加比赛。经过一天5轮的角逐，王净、张瑞忠、胡永夫分获前三名。

(通讯员 沈建阳)

@新昌

本报讯 近日，新昌县老年体协在该县羽林街道拔茅村举行柔力球(竞技)交流活动，来自全县40余位柔力球爱好者参加交流。

(通讯员 吕明洪)