

海宁好旺角太极拳队七旬领队曹才根：做队伍的大管家和主心骨，我义不容辞

本报记者 洪 游

“练太极、教太极，这是我人生中最快活的事。”71岁的海宁大叔曹才根一提起太极，便按捺不住心头的兴奋之情。尤其是由他一手牵头组织起来的海宁武协好旺角太极拳队。“不管狂风下雨，我都每天义务带领大家聚在一起习练太极拳，还常常出去参加比赛，拿了不少奖牌。如今，好旺角太极拳队已成为长安古运河畔清晨不可或缺的一道风景。

从找“乐子”到痴迷太极拳 带上老伴一起“乐”

提起曹才根，海宁太极拳爱好者都忍不住要竖起大拇指，直夸他是个“热心肠”。面对大家的肯定，曹才根说，自己只是想把打太极拳的快乐分享给更多人。

曹才根退休后，便琢磨着找点“乐子”打发时间。一日，他看到家附近的一位老人家在练太极，便萌生了兴趣。“我跟着这位老师学习了近一年，发现身体有了明显变化。”曹才根感慨，“以前我有气管炎，只要一感冒，少说得持续两三个月，自从练了太极拳，身体好多了。”

组建太极拳队 传递健身健康理念

几年前，曹才根受到海宁市武术协会委托，牵头组织起了好旺角太极拳队。自此，曹才根肩上的责任重了起来，每天义务带队晨练，不曾有丝毫懈怠。

“最近春寒料峭，我们早上8点多开练。夏天则会安排到6点半，时间随着气候变化机动调整。如果下雨，就换个带屋顶的场地。总之，几乎不会停训。”为了更好地服务队员，曹才根还自掏腰包，让女儿在网上采买设备，请人帮他录制背景音乐等。

随着时间的推移，好旺角太极拳队在海宁小有名气，甚至有人专门慕名而来，主动要“加入”。“有位来自河南的68岁的徐姓队友，说在海宁‘考察’一圈，觉得我们队氛围最好，便主动找上门来。”说起队中趣事，曹才根

自此，曹才根对太极着了迷。有时候躺在床上，他会反复回忆白天学习的每个动作，一招一式，认真琢磨、体会，甚至有时会忍不住举起双手挥舞起来。“一开始我老伴吓了一跳，以为我梦游。”他笑着说，自己很快把老伴儿也“拉下水”，一起学习太极拳。曹才根并不满足于小打小闹的练习，于是他专程拜访了海宁本地太极拳大师姚一奇、金学琴求教。“记得当时被金学琴师父看重，我开心得像个小孩子，学得别提多卖力。”

笑了起来。

曹才根感慨，练习太极拳让他受益匪浅，不仅身体更健朗，性格也从曾经的急躁易怒变得豁达乐观。“每天早晨通过练拳时，心静无杂念，练完后身体感到轻松愉悦，精神振奋，一天显得精力饱满。”

此外，曹才根还不时主动协调，邀请武术名家来长安镇指导。一有机会，他就跑去各处参加培训。每次“充电”回来，他都会将自己所学毫无保留地免费传授给大家。为了让大家尽快地了解太极拳知识，从形体动作到呼吸吐纳，从放松入境到心理调节，他都详细讲解示范，一招一式地教，并随时解答学员们提出的各种问题。曹才根说，他希望将健身的理念传递给更多人。

61岁登顶四姑娘 75岁仍在重装徒步 徒步旅行者夏惠通：山在哪里，我就在哪里

70岁，重装徒步穿越中国香港麦理浩径；71岁，重装徒步穿越杭州老焦山；72岁，重装徒步穿越大别山……这是温州市资深的徒步旅行者夏惠通，年逾七旬仍在追求的“野外探险”生活。

与自然亲近 走遍大江南北

今年75岁的夏惠通，退休前是一名园艺景观工程师。他是一名资深的徒步旅行者，早在1987年，他就开启了徒步旅行生活。“花最少的钱，走最远的路，看别人难以看到的风景”，是他的旅行目标。而他的旅行方式，总是先人一步。如在1992年暑假，他就陪伴儿子进行了一

在很多人眼里，背着背包徒步旅行，是年轻人时髦的旅行方式，很少有老年人参与。今年75岁的老夏，却以自己仍在继续的不走“寻常路”的徒步旅行故事，告诉大家“心若在，梦就在”，年龄阻断不了“热爱”的脚步。

次难忘的初中毕业骑行旅行，从温州市区出发，途经雁荡、黄岩、临海、天台、嵊县、东阳、永康、仙都、青田等，历时11天。

与自然亲近，如今，一“走”已30来年的老夏，脚步早已走遍神州大地，“零距离”亲近过冰川、雪山、草原、沙漠、溪流峡谷、山川高峰、森林文等。

热爱徒步旅行 勇于挑战自己

上世纪90年代末，徒步穿越峡谷、攀岩、登顶等户外徒步运动在当时年轻人中兴起，虽然已50出头的老夏，也兴奋地成为其中一员。以“时不我待”的精神，时常和一群小年轻一起风餐露宿在荒山野岭，体验不一样的人生。

“当时，主要是受电视里的国外科技探险纪录片影响，对镜头里的冰川、火山、森林、高山等各种地质地貌充满向往。”老夏说，早在1998年，四川海螺沟冰川景区还没建成，他就前

往“打卡”了，徒步走在冰川上。

玩出经验、玩出名堂。十几年来，网名“老山羊”的老夏，不仅在温州户外徒步穿越驴友中有名，在国内的驴友圈中也是声名鹊起。在2003年和2005年，他就两次被邀请参加为国内登山族和背包族编写攻略地图手册书籍。

在老夏的徒步旅行经历中，重装徒步的行程虽然占比不高，“却是最精彩、最有意义、最值得回忆的旅行”。老夏回忆到。

坚持梦想 徒步旅行不停歇

“原先的老‘驴友’都老了，这两年，重装徒步旅行我也走少了。”面对岁月不饶人，老夏还是挺接受现实。前些日子，他还给自己的徒步旅行做了几本纪念画册，“给自己的行程做个简记，方便闲来翻翻，激发大脑里的记忆角落，延迟老年痴呆。”老夏开玩笑道。

曾登顶过温州每个县（市、区）的最高峰，爬过大大小小的山头，挑战过国内名山大川的主峰，“行走”过三门朴刀岩、临海武坑、雁荡山等山脊线……如今，虽已年逾七旬，老夏仍是“人老腿不老”，

几乎是一到周末就出门或约伴或独自去徒步登山、露营、走古道、爬山脊线。在刚刚过去的2020年，他的朋友圈就记录了近30次的户外徒步行程。同年7月，他甚至还进行了一次两天一夜的重装徒步露营，登顶永嘉南正尖，露宿黄岩金山顶。

在很多人看来，带着帐篷徒步露营、登山，应该都是年轻人的爱好。老夏一“玩”就是这么多年，年龄对他的爱好都没有造成“阻断”。对此，老夏说，“热爱就是动力”。

（通讯员 毛鲜艳）

