

八旬老人既当老师又做学生 嘉兴“银尚达人”钱种德

本报记者 洪漩



七彩人生

“我在海宁老年大学里,是老师,也是学生,日子过得很充实!”钱种德讲着一口海宁土话,和记者分享起自己的退休生活。太极拳、太极剑、二胡、萨克斯、葫芦丝、琵琶、写作、书法……耄耋之年的他,把退休生活安排得满满当当。

一边授课一边学习,致力推广太极运动

今年82岁的钱种德是海宁老年大学老师,他开设的健身气功、医学保健、益寿养生等课程,一直深受学员们的喜爱。同时,他也是海宁市武协太极拳、健身气功指导老师、海宁优秀社会体育指导员,一直以来致力于推进太极拳推广普及和全民健身运动的开展,此前还被评为嘉兴市“银尚达人”。

谈及和太极半个世纪的缘分,钱种德打开了话匣子。上世纪60年代,他在湖州公园里见到老师傅在那打太极拳,彼时,身患胃溃疡的他体质较弱,由此萌生了学习太极拳强身健体的想法。

“当时练了一两年,身体有

些好转,不过后来忙于工作暂停了。”钱种德告诉记者,自己正式投入太极拳怀抱是在1986年。“那一年我患上了肺结核,我立志戒烟,并且重新拾起太极拳训练。”自此后的三十余年里,钱种德便和太极拳难舍难分。如今,每每当他拉开架势,大家都不相信这居然是位年逾八旬的老人。

退休后的钱种德发挥余热,受海宁老年大学聘为老师。钱种德认为,太极拳既讲究形体规范,又讲究精神传意,动静结合,非常适合老年人练习。而他积极的生活态度,也一直影响着学员和身边人。

活到老更学到老 老年生活质量高

钱种德在老年大学不仅是个老师,同时也是个好学的学生。这边他的学员们刚走,他自己那边就赶着去其它班级学习。早在2003年,钱种德便在老年大学学起了二胡。他一路进阶,甚至还取得了业余二胡十级证书,参加过嘉兴市第二届老年春晚,并荣获集体项目金奖。除了二胡,萨克斯、葫芦丝、琵琶等乐器他皆会演奏。除此之外,

他还喜欢写作、练书法。

2019年,钱种德还荣获海宁市学习达人荣誉称号。“老有所学、老有所乐、老有所为。”钱种德说,虽然自己年纪不小了,但依然每天保持饱满的精神状态。他觉得,只有找到自己的兴趣爱好,更好地参与到社会生活中,才能不断创造美好幸福生活,提高老年生活的质量。

从东北到西南,她的学生遍及全国 杭州下城有位武术“练习生” 19年终“出道”

实习生 邵诚

从“练习生”到“出道”,她一打太极拳就是三十年;从黑龙江到贵阳,她教的学生可谓桃李满天下;从和蔼到严格,她以教练身份带领队伍,多次拿奖。杭州市下城区塘南街道,有位叫章杏娣的阿姨,虽然年近八旬,但活得照样精彩。

自带天赋 练习多年终出道

“我五十岁出头才开始学太极拳,因为它不会过时,而且可以从内到外改变我的身体。”章杏娣说。师从杨氏太极拳第五代传人丁水德大师,章杏娣从一开始就下定决心要从丁大师那里学得真传,把太极拳练好。

“我当时跟老师学了很多花样,刀、剑、扇子和拂尘,通通都学。”可能有天赋,章杏娣学得得心应手,丁大师对她印象深刻。“老师很喜欢我,我学得快。”老师每天教的动作,章杏娣都会回家照着镜子练上好几遍。

跟着学了几年后,章杏娣从采荷搬到朝晖街道。章杏娣说:“搬来这里住后,我开始在潮王桥下练拳,大家看我打得漂亮,就都想跟着我学。”于是就在2002年,她成立了塘南社区武术队,同时成为杭州市武

术协会的一个下属教练站。

从北到南 桃李满天下

除了教周边居民,章杏娣的武术队中还有不少来自黑龙江、重庆、温州等地的太极拳爱好者。

有位湖州长兴来的刘阿姨,让章杏娣印象深刻。“她女儿住在这里,估计是来帮忙照顾小孩的。”章杏娣说:“来学了好几个月,她学得很认真,可是最近回家了。”章杏娣了解到,刘阿姨回去之后也在教太极,“她把我的真传又传授给别人去了,我很欣慰,也很开心。”章杏娣说。

在学生眼里,章杏娣是个和蔼耐心但也很严格的好老师。“你不要以为打太极很轻松,动作像摸螺蛳一样,”章杏娣解释道:“太极拳大有讲究,动作不到位,一打完就会手痛脚痛。”所以她总是站在队伍前面,给大家打样,也经常纠正动作。

队伍慢慢有了名气,比赛的邀请也不断发来。为了力争奖牌,章杏娣对学生非常严格,训练时只要一有错误,她就按下暂停键,一个一个纠正。靠着这股韧劲,队伍在去年拿回了一个有分量的国际银奖。

浦江老年人比拼嗒嗒球

本报讯 日前,第二届浦江县级老年体育俱乐部(村、社区)嗒嗒球比赛在浦南街道石埠头村举行,共有14支队伍70多名运动员参加了比赛。

比赛现场,各代表队运动员精心布阵、斗智斗勇,运动员们更是大显身手,全力以赴,时而快攻、时而防守,将网前推挡、抽拉、扑杀、扣杀等技术运用地淋漓尽致。在场内观众、运动员的助威声中,双方运动员打得你来我往、难解难分,每一分都扣人心弦。

经过共68场次的激烈角逐,仙华街道红旗村张世荣获得了男子单打第一名、浦阳街道杨田村吴燕凤获得了女子单打第一名。

至2020年底,浦江县已有仙华街道七里社区、红旗村、五善塘村等共13个村(社区)被省体育局、省老年体协命名为浙江省老年体育活动中心(俱乐部),今年又有浦南街道石埠头村正在创建、申报中。

因此,为充分发挥省级老年体育活动中心(俱乐部)在开展老年体育活动中的示范带头作用,浦江县老年体协从2019年开始举办全县省级老年活动中心(俱乐部)的村、社区,开展专场文体交流活动,设立了门球、气排球、嗒嗒球和文体节目表演4个项目,要求每个省级(俱乐部)至少参加3个项目的交流活动。

(通讯员 张道钢)



激情四射

3月21日,2021年宁波市四区老年人气排球俱乐部联谊活动在浙江省气排球训练基地——奉化澳泊森气排球馆气排球馆圆满收官。共有13支男女队90余名老年气排球选手参加本次活动。

通讯员 周力