一把“抒怀剑” 既强健体魄又陶冶情操

湖州七旬老人“以德润剑 以剑会友”

见习记者 董 艳

七彩人生

每天早上8点，湖州市项王公园，伴随着古风古韵的音乐，队员们手持武术剑，动作整齐划一，在周世德的带领下，演练抒怀剑。

说到抒怀剑，75岁的周世德如数家珍，滔滔不绝。他介绍，抒怀剑是中国艺术研究院东方人体文化研究中心副研究员朱俊昌先生立足武术技法，同时揉进戏曲舞蹈的神韵后创编的一套剑法，“可以说，‘借剑抒怀，还剑神韵’是它的基本特征。”

退休前的一次偶然机会，让周世德与抒怀剑结下缘分。如今，周世德在湖州免费教学，同时组建剑队，孜孜不倦地推广抒怀剑，希望让这套健身剑法更多地惠及身边群众。

从一张光碟中认识抒怀剑 一练就是18年

周世德老人退休前一直在湖州市文化系统工作，他小时候在德清武康的戏校学习越剧，从小的艺术熏陶奠定了他对于文艺欣赏的敏感性。

2003年，朋友送他一张光碟，里面展示了抒怀剑的各套剑式。周世德非常喜欢，于是花了几个月时间，慢慢地将这套剑法熟习在身。“这套剑法和其他的不一样，风格行云流水，把舞蹈、戏曲、京剧、昆曲，好多艺术元素融合在一起，好玩又健身。”

这套舞武结合的抒怀剑其实是富含中国传统神韵的剑舞，“创编者把那些难度高的、令人望而生畏的武术动作进行重新规范，使其成为一门可望又可及、可爱又可学的艺术，所以非常适合广场普及。”在周世德看来，抒怀剑练的是精气神、表现的是情韵美、抒发的是真性情，“我在习练的过程中，身心很放松。不夸张地说，练剑的18年里，我的身体越来越好。每天练习一个小时，我中间几乎不作停顿，不用休息。”

孜孜教学 希望让更多人受益

因为经常在小区、广场、公园等地方练习，加上旋律悦耳，造型柔美，周世德的抒怀剑在湖州慢慢有了名气，很多人慕名而来，希望跟周世德学习抒怀剑。

为此，周世德专门给学员们定了个“规矩”：我负责免费教学，学员则安心学习，但不能“三天打鱼两天晒网”，“要坚持习练，这不单是为了抒怀剑的推广，更是为了他们能真正从中受益。”事实上，抒怀剑和任何健身项目一样，只有坚持练习，才能越来越领悟其中的艺术之美和强身之用。

几年下来，湖州抒怀剑的队伍越来越壮大，剑艺也越来越娴熟。在湖州市第十二届传统武术比赛上，周世德和他的剑队参赛的单剑《渔舟唱晚》及集体项目长穗剑《夜深沉》，凭着新颖独特的剑法、铿锵遒劲的神韵，分别荣获个人单项赛、集体比赛项目一等奖。

对周世德来说，抒怀剑里不仅有“剑”，更有“德”。“我名字里本来就有个‘德’字，我们中国的传统武术文化，其实内涵也归结到一个‘德’字，所以‘以德润剑，以剑会友’，才是最终目标。”

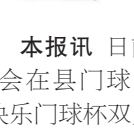
看着自己组建的团队从刚开始的几个人到现在100多学员，周世德很欣慰。现在，每天早上只要不下雨，剑友们就会结伴在湖州的项王公园练习抒怀剑，时间是早上8点至9点，“如果有兴趣，欢迎有缘人前来练习抒怀剑，放松身心，锻炼体魄。”

培训教练

日前，金华市老年体协举办了首期木球裁判员、教练员培训班，来自各县（市、区）老年体协及乡镇骨干100余人参加了为期两天的培训。 通讯员 徐 斌

91岁老人过关斩将获得亚军

松门老年门球赛尽显银龄风采



活动室

本报讯 日前，松阳县门球协会在县门球活动中心举行“快乐门球杯双人赛”。此次共有38个组76人参赛，本次双人赛分二组，先进行抢位赛，然而进行淘汰赛，经过4轮38场淘汰赛最后进行决赛，最终叶根华和叶黎明获得第一名。

值得一提的是，年龄最大的91岁老人叶德生，比赛中他主动邀约组合并一路冲杀到最后，取得了决赛第二名的好成绩。赛后，他表示参加这样的活动非常开心，有机会还想在参加。

松阳县门球协会相关负责人表示，本次比赛充分展现了老年人良好的精神风貌和门球运动的魅力。

（通讯员 李德贵）

“四世同堂”的体育之家

在义乌市廿三里街道西田畈村，骆正富是村里年纪最大的老人。出生于1923年的他除了有点耳背，身体特别硬朗。现在，每天早上和傍晚，他都要在村子里走上1公里。“乒乓、篮球、排球，我样样都会，80岁时我还经常投篮呢。”骆正富说，在他的影响下，儿子、孙子都爱上了体育运动，朋友笑称他们是“体育世家”。

骆正富是一名老教师。在他的教师生涯中，有很长一段时间在给学生上体育课。最开始，是因为学校没有专职的体育老师，负责上文化课的骆正富还要负责体育课。为了教好体育，骆正富就开始尝试长跑。他凌晨3时起床，从学校跑到义乌城区，在城区绕一圈再跑回到学校。学校早操是在早上6时，跑回学校的骆正富便接着开始负责领操。“我身体很好、嗓门很大，学校没有喇叭，我就喊着带大家早操。近千人的操场，整个操场都能听到我的声音。”骆正富说。

骆正富还给自己算了一笔“账”。从40多岁到70多岁近30年的时间里，他每天风雨无阻少则跑10公里，多则跑30公里。他一共跑了近10万公里，地球的周长是4万公里，他跑过的路能绕地球两圈。退休后，他还担任村老年协会的负责人。他组织举办了多次村老年人运动会，组织村里的老人开展跳绳、投篮、乒乓球等比赛，还自掏腰包给大家买奖状和奖品，让村里越来越多的老年人爱上体育。

义乌爱打乒乓球的都知道廿三里有对骆姓父子打球都不错。骆正富的小儿子骆跃生也是一名教师，他受到父亲影响，在义乌乒乓球爱好者中名气不小。2020年11月，他还获得了2020年义乌市乒乓球俱乐部联赛甲级组团体第一名，各种各样的奖状、奖牌和奖杯堆满了他的房间。在骆跃生的印象里，自己上小学时就爱上了打乒乓球。一开始用木板打，打得不亦乐乎。读小学四年级时，父亲给他买了一块单面胶皮的乒乓球拍，虽然不算贵重，但在他眼里如获至宝。从此，他更是一有空闲就打乒乓球。

骆跃生记得很清楚，1986年是他第一次参加义乌市教职工乒乓球赛。从没参加过比赛的他一路杀进决赛，在决赛中打败了全省排名靠前的乒乓球高手，获得冠军。就这样，他一直坚持打球，廿三里高中、初中和小学的好多个体育老师都是他的学生。

骆跃生的儿子骆程杰今年35岁，是廿三里初中的一名计算机老师，可他的篮球水平却比金华大多数体育老师还要好。不仅如此，骆程杰的妻子也在廿三里小学任教，是义乌市女子排球队、气排球队的队员。骆程杰4岁的儿子一边跟着爷爷打乒乓，一边也跟着专业的羽毛球教练开始学起羽毛球。“体育精神我们要代代相传。”骆程杰说。

骆跃生的朋友为此作了一首打油诗：“九旬爷爷当‘教练’，儿子孙子跟着练。祖孙三代当教师，体育博得满堂彩。”

（通讯员 倪远山）