63岁网红“带货”太极拳

七彩人生

“家人们晚上好！欢迎来到直播间……”每晚8点，周秋芳准时开启直播，评论里是观众们一句句老师好。今年63岁的周秋芳入驻短视频平台一年多，通过直播教太极拳，收获了7.7万粉丝。同时，她也是专业太极拳教练员，从2003年学习太极拳，至今已经18年。

周秋芳老家在诸暨，是浙江省一级教练员，获得过杨氏太极拳中国武术七段证书、国家级社会体育指导员资格证书。去年2月，因疫情在家通过短视频平台直播太极拳，吸引了一大批粉丝，因此一直持续在网络上教授太极拳。

遇见太极之美 45岁开始运动新人生

要说起周秋芳与太极拳的“相遇”，还要从2003年的非典疫情讲起。“当时倡导全民健身、开门开窗、出去锻炼。”她说，正是响应号召，自己从45岁开始运动。一起锻炼的朋友向她介绍了当时诸暨小有名气的太极拳师傅王天龙，后来王天龙成了周秋芳的师傅。

三个月后，师傅要去黄岩参加比赛，周秋芳也跟着去了。“在赛场上看到运动员的动作，太美了，太羡慕了。”那时的情景深深印在周秋芳的脑海里，赛场上有一位男士打得非常好，比赛结束后，周秋芳就去问他什么时候开始学的，他说今年57岁，已经学了7年。“当时我心想自己45岁，再学7年才只有52岁，也一定能学好。”

自此，周秋芳真正爱上了太极拳，下定决心苦练。在家有空的时候，她利用窗台栏杆压腿、锻炼筋骨，早也练晚也练。她说，45岁开始太极新人生，从来也不晚。

从学生到老师 “hold住”七八十岁的学员

最开始，周秋芳一个人打拳，动作看似轻柔却不失力道，吸引了不少人驻足观看。她练的是杨氏太极，具有拳姿开展、平正朴实、练法简易的特点，很适合中老年人学习。练到第三天，有两人上前询问：“你的动作真好看，能教教我们吗？”周秋芳便带上了她们一起打太极。

慢慢地，这支队伍从一个人到10多人，再扩展到30多人，这时，周秋芳认识了一名企业家。“她看我教学很辛苦，就给我买了一个耳麦，我就此正式走上了教太极之路。”

周秋芳平时个性直爽，但她在教学时却可以不厌其烦地为学生演示，对每个学生都是手把手教，不断地纠正、示范，从四十多岁到七八十岁的学生全能“hold住”。每天清早，周秋芳带着一群太极拳爱好者列好方阵，动作行云流水、整齐划一，成为一道靓丽风景。

“一开始他们有个特点，喜欢聊天，练拳也是三天打鱼两天晒网。”周秋芳认为，打太极拳必须静下心来认真对待。“你们如果要跟着我学，就不要聊天，要坚持下去。”她对学员们说。现在，这支队伍已经发展到100多人，大家每天早上6点相约大唐袜艺广场练太极。2019年，周秋芳带领团队参加浙江省太极拳比赛，拿到了团体总分第一名。

玩转网络直播 六旬奶奶成网红主播

打铁还得自身硬，多年来，周秋芳一直没有放弃在太极拳造诣上的追求，她不断参加培训课，考取了杨氏太极拳中国武术七段证书、国家级社会体育指导员资格证书等多个重量级证书。后来，她还被诸暨老年大学聘为太极拳老师。

“连麦”“PK”“老铁”……说起直播，周秋芳讲了很多网络用语，俨然是十分有经验。她操着一口清晰流畅的普通话，每晚直播成为了她生活的一部分，8点前换好练功服，准时开始。在直播的时候，只要评论里有人问，她就会不厌其烦地解释太极拳知识，直到对方理解为止，粉丝们常夸她脾气好。除了每天直播，她还在个人账号上发太极拳作品，吸引更多人关注，其中有多个视频的阅读量达30万以上。

“网络的力量太大了，通过直播，我认识了来自全国各地的太极拳爱好者。”周秋芳说，以后还希望能够带动更多人练习太极拳。

（通讯员 周 旦 孟幸宇）

太极雄风

近日，海宁市首届老年人体育节太极拳(械)交流活动在该市李家村文化礼堂举行。来自全市各镇(街道)老年体协和行业系统老年体协分会共14支代表队140余名教练员、运动员参赛。比赛设团体项目和个人项目，太极爱好者为大家带来了精彩的视觉盛宴。 通讯员 杨晓佳

虚心学习 提升技艺

淳安开展门球培训交流活动

本报讯 日前，淳安县老年人体育协会在千岛湖门球场组织了一场门球培训交流活动，邀请杭州市门球协会“高手”进行技术指导，50余名当地门球爱好者参加了此次培训交流活动。

活动上，杭州市门球协会一行从门球比赛时的战略和战术、击球及擦边球等技术方面进行了详细讲解和现场演示。

人称杭州市老年人门球“球王”的方志亮，则着重从击球技术，包括占位、瞄准、摆杆、击球用力等方面进行详细解析。“门球基本技术要求大家提高准确性，击球到位，多练各种技巧球。”他说。

培训间隙，杭州市门球协会一行还对来自何家村、双溪村的门球爱好者进行一对一、手把手的传授，细心解答门球知识与技战术。培训结束后，大家一致表示，今后要继续学习，加强训练，提高球技，推动淳安老年人门球事业更上一层楼。 （通讯员 李 芳）

短消息

@诸暨

本报讯 日前，诸暨市陶朱街道城西社区举办了首届老年人趣味运动会，运动会设飞镖、套圈、运乒乓球、兜球、保龄球、拍篮球等6个项目，共有170余名老年人报名参加。

（通讯员 应晓东）

@东阳

本报讯 近日，为了更广泛地开展老年体育健身活动，推动东阳木球运动发展，东阳市老年人体育协会成立木球专委会，并公布了班子成员。

（通讯员 周柏良）