乐清大妈钟情太极 义务“教功夫”20余载

七彩人生

双手打开如展翅飞翔,单脚朝后上方勾去,直至脚掌与天空平行,保持平衡,身姿轻盈,气若幽兰,岿然不动。30多年来,钟爱太极的叶银利走到哪里都不忘练太极,把这招“燕子飞”留在了张家界、黄山、雁荡山等祖国的大好河山。

叶银利今年66岁,家住温州乐清乐成街道。1994年,她加入乐清市太极拳协会,擅长杨氏太极,学过陈式,吴式,赵堡等,至今已连任三届乐清市太极拳协会副会长。在学与教之间,叶银利展现了太极的独特魅力。

结缘太极 体会专注的快乐

30多岁时,叶银利因为颈椎、腰椎不好而学习太极,师从原乐清市太极拳协会会长孔祥荣。因为热爱,在不知不觉中,叶银利养成了雷打不动的锻炼习惯,每天清晨,她在禅意悠远的音乐声中,舒展身体,开启一套自己心爱的太极拳,并静静地享受太极的那份欢乐。在有些人的眼中,练太极不免单调、枯燥、辛苦,而在她心里,太极也有疲倦、乏味的时候,但更多的是放松、快乐。

叶银利的努力和付出有了收获。她曾多次在国家级、省级比赛中获奖。后来,她还被评为浙江省科学健身巾帼示范员,并荣获“乐清市体育道德风尚奖”。

义务教学 坚持20多年授徒

练习太极十多年后,叶银利在乐清市老年大学、市东塔老年大学等教授太极拳。

春夏早上6至8时,秋冬7至8时,她每天在东塔山文峰亭晨练,每日有近30名学生跟着她学习太极拳。20多年来,她不计报酬地培养了不少太极拳爱好者。其间,她带领学生多次参加省级各项比赛,取得佳绩。

“坚持最难能可贵。”叶银利说,练太极拳是循序渐进、不断发展的过程,它科学地锻练呼吸、气、动作,身体各方面的协调,只有不断探索才能体会。太极“动以养身、静以养心”,老弱皆宜,适应广泛。她说,想要练好需做到有恒心、耐心、细心,不断地领悟,不断完善自我。

头无白发 用太极“保养”人生

“养生是由内而外的。”叶银利说,除了练习太极,她很少发脾气,遇事从不斤斤计较。她的笑容散发着满满的幸福感,得益于47年婚姻生活里,丈夫周方志无微不至的照顾。

外孙都20岁了,叶银利头上却看不到一根白发。她说:“我从来没染过头发,是太极让我保持青春活力。”她建议,有兴趣的年轻人可早点开始学太极,帮助促进骨质致密,增加体质,提高免疫力和抵抗力,促进身体健康发育。中老年朋友退休后就可以开始学习太极,为退休生活健康体魄打牢基础。

“我这辈子都离不开、放不下太极,它有趣,值得用一生经历去细细品味、感悟。”叶银利说,她想将所学分享给更多的人,传承发扬太极。 **(通讯员 王云颖)**

乒出精气神

9月4日,在建德市老年大学乒乓球活动室,老年人们每天自发地相聚一起,切磋球技,谈笑风生,分享幸福晚年。 **通讯员 宁文武**

培训300多名社会体育指导员

宁波北仑老体协以培训促科学健身

本报讯 近日,宁波北仑区老体协召开2021年上半年度工作会议。今年以来,区老体协积极组队参加省、市老年体协举办的门球、柔力球、桌上冰壶球等10个项目的交流和培训;承办市老年人气排球、兜球交流比赛和老年体育毅行摄影培训班。据悉,上半年,区老体协还开展了一系列老年人体育健身活动,完成门球、飞镖、兜球、趣味五项、桌上冰壶、象棋、围棋、快乐舞步健身操交流比赛;圆满举办健身秧歌、快乐舞步健身操、柔力球套路、桌上冰壶等培训,共490余人受训,并为北仑区培训了300多名三级社会体育指导员。

下一步,北仑区老体协将积极开展区级交流比赛活动:柔力球、可乐球、地掷球等比赛;在重阳节前后举办“颂党颂国 孝老敬老”健身展示活动,在“双11”举办健步走大联动活动;组队参加省、市老体协的交流比赛;继续开展市、区级老年体育星级村(社区)创建达标工作。

(通讯员 李欢腾)

健身有场地 活动有组织

金华王宅村获省老年体育现代化村五星级称号

本报讯 日前,金华市王宅镇王宅村荣获“浙江省老年体育现代化村(社区)五星级”称号。据了解,王宅村有多支富有特色的老年文体队伍,多次参加市、镇比赛获奖:持杖行走队曾获市比赛优胜奖,腰鼓队获市、镇比赛一等奖,健身球队参加首届“大成杯”中老年健身球操全国邀请赛获金奖,柔力球队参加市第七届老年人运动会获优胜奖等。

村里有60岁及以上老人560人,占全村户籍人口的20%以上。村两委很重视适老环境建设,努力为“老有所学、老有所乐”创造更好条件,建有各种活动场所面积3600 平方米,其中篮球场2个、健身活动场地2处、休闲公园3个,舞池广场、气排球、乒乓球、棋牌、太极拳场所各1处,450平方米室内运动场所1处。该村还是金华太极拳协会太极拳专委会巍山分会活动场所。

此外,村里还成立了老年体协,专门配备社会体育指导员2人,兼职人员4人,每年组织开展适合老年人运动的比赛,采用多种形式为老年人提供健康、养老知识培训,建立老年人健康档案,人均体育活动经费达182元。

“村里环境提升后,球场多了赌场少了,老年人变得更会‘玩’了,打气排球、打太极拳、扭秧歌。更重要的是,老年人的社交圈扩大了,他们纷纷走出家门,融入社区,邻里更和睦,身心更健康,幸福指数更高。”村相关负责人说,他们将以创建新时代老年体育现代化村为新起点,更好地为老年人服务。

(通讯员 孙新萍 王一胜 蒋 璐)