耄耋之年仍坚持每天运动

八旬老战士一口气30多个俯卧撑

本报记者 洪 漩

七彩人生

年逾八旬，一口气来上30多个俯卧撑，这样的身体素质，想必连不少年轻人都自叹弗如。这对于82岁的退伍军人金景芳而言，不过是日常锻炼的项目之一。

耄耋之年的金景芳在嘉兴桐溪社区文化家园的退役军人活动中心是位“名人”。他不仅是活动中心的站长，更是响当当的运动达人，常常带领大家一起下棋、打乒乓球、掷飞镖。兴致来了，他还会和大家掰手腕、比试俯卧撑。

尽管离开部队多年，但金景芳一直以来都保持着健身锻炼的习惯。如今，81岁的金老虽然耳朵有些背，和人交流不自觉会提高调门，但身子骨依然硬朗，走路时更是腰板挺直，搭配他那响亮的嗓门，更显得气势如虹。

据了解，金老于1964年入伍，退伍后还曾从事过体育教师和体育器材管理员等工作。“和体育打了很长时间交道，从当兵到现在，也一直将每天运动的习惯延续了下来。”金老告诉记者，每天早上6点，他都会去家附近洛溪河边走一走，在清净的河畔锻炼一下身体。遇到天气不好时，他就转场，在退役军人活动中心释放精力。

金景芳告诉记者，自己是退役军人活动中心的站长，也是桐溪社区桐心盟的志愿者。“来这有三年了，义务为退役军人服务，这里就像我的家一样。”提及金景芳和退役军人活动中心的缘分，还得从3年前说起。金景芳退休后一直在杭州生活，直到2019年，他和老伴一道回故土。

彼时，马桥街道在桐溪社区设立了退役军人活动中心，恰好要招募一名志愿者，金景芳按耐不住发挥余热的心，主动报名。桐溪社区书记告诉记者，自从金老在这“上班”，退役军人活动中心成了老退伍军人最爱去的地方。“金老每天为大家整理报刊、准备茶水。还积极调动运动氛围，他的付出也得到了广大居民的一致称赞。”

说起金老的运动技能，同样是退伍军人的社区安保人员沈文海直言甘拜下风。两个人常常比划“切磋”，不论沈文海做多少个，金老却总是要比年轻20多岁的沈文海多做几个，那股子要强劲，令人忍俊不禁。

另外，金老还成了社区里的“知心老大爷”，社区不少人都愿意将自己的心里话和遇到的难处吐露给他。一名社区工作者笑着说：“他在无形中搭起了社区与居民之间的连心桥！”

日前，新昌县老体协在千丈幽谷举行木球交流活动，近30名木球爱好者参加交流。木球是一种酷似高尔夫球的运动项目，因兼具物美价廉，场地要求相对简单的特点，所以有“平民高尔夫球”的美誉。

通讯员 钱不弢

活动室

宁波镇海 老人玩起桌上冰壶

本报讯 日前，为期3天的宁波市镇海区老体协送体育下乡暨招宝山街道老年人桌上冰壶培训班举行，来自全区各镇（街道）、村（社区）的50余位桌上冰壶球爱好者参加。

活动伊始，镇海区桌上冰壶球先行者之一谢惠民以生动直观的方式讲解了桌上冰壶球规则。在随后的实战环节中，学员们兴致盎然，纷纷上手体验，每当场上打出一个接近圆心的漂亮球时，都会传来热烈的喝彩声，气氛紧张而欢乐。

据了解，今年镇海区老体协在全区大力推广桌上冰壶球项目，目前已采购7台桌上冰壶球运动器材，以送体育下乡的形式陆续投放。此次活动，招宝山街道作为首批试点，已获得不错的成效。“接下来，我们将采购更多器材进行投放，同时举办各类培训班和交流活动，带动更多的老年朋友参与到体育健身锻炼中来。”镇海区老体协相关负责人说。

（通讯员 朱 恒）

张文华：20载“拳”心全意弘扬太极文化

一袭蓝色绒布太极拳练功服，格外亮眼，“大侠”二字，瞬间蹦进笔者的脑海，下意识合掌致意。按照“江湖规矩”，温岭市太极拳协会副会长张文华还以抱拳礼，随之而来的是练武者特有的爽朗笑声。一番长谈下来，笔者发现，张文华的练武生涯和很多武术影视剧的主角一样，冬练三九，夏练三伏。今年64岁的他，此生最大愿望就是推广太极拳。

“一日空，十日功。”这是练拳之初，启蒙老师郑兆翔给张文华的一句忠告。“从那时候开始，我练拳就风雨无阻，没落下过一天。”张文华说。

自小喜欢运动的张文华，一直有个武术梦，但苦于拜师无门。1991年，在温岭市大溪镇政府工作的张文华遇到了改变他一生的太极拳启蒙老师。从那时开始，他就跟着郑兆翔认真学练传统杨氏八十八式太极拳。

“他那时候非常入迷，早上6时多就到家附近的一座山上跟着郑老师学打拳。”张文华的爱人回忆道，“夏天早上5时多就到山上，一练就是两个多小时，天天如此，大家都佩服他这股劲头。”

2002年，在大溪镇党委、政府的支持下，张文华和好友陈士良共同发起成立温岭市太极协会大溪镇太极拳分会，并被推选为分会副会长兼秘书长。自此，张文华开始步入义务教拳之路。政府大院、村广场、山上……每一处适合教拳的地方，都承载过张文华辛勤教拳的汗水。分会工作的扎实推进，使得学拳之风在大溪镇逐步兴起。2016年，分会会员超过千人。

2018年，张文华和爱人跟随女儿来到杭州定居。每日在小区练拳的他，成了“红人”。不少邻居表示想跟张文华学习太极拳，还询问需要交多少学费。几十年义务教拳的张文华表示，分文不取，只要感兴趣，都可以来学。自此，小区内近50人跟随张文华学拳，一招一式，张文华都耐心教导。

张文华回忆，这些年跟着他练拳的学生累计有1000余人。“今年，我准备对小区的学生进行提高训练，再教一套四十二式太极拳。”张文华说，今年杭州举办亚运会，他想带着学生到杭州各大公园和其他团队互相切磋交流，为亚运会增添太极拳运动氛围。

（通讯员 罗瑞斌 蔡宇柔）

短消息

@杭州

本报讯 3月4日，由杭州祥符街道老年体协、祥符街道健身气功站点举办的健身气功导引养生功十二法骨干培训在杭州亚运会曲棍球馆外围收官。本次培训邀请了三位健身气功一级教练授课，近100人参与。

（通讯员 章旭明）

@安吉

本报讯 为进一步激发广大老年人体育健身的兴趣，近日，2022安吉县老年人体育健身排舞公益大培训和排舞健身协会送舞下乡活动在梅溪、晓墅举办，近130名健身骨干参加了培训。

（通讯员 杨艳萍）