强身又健体 昔日武术教头带朋友舞龙舞狮

通讯员 潘国峰 本报记者 洪 漩

成立八年，献演100多场，且90%以上都是免费。在杭州市钱塘区下沙街道，有这样一支队伍，成员们多为60-70岁的老年人，大家因为热爱而相聚，因为公益而坚持，他们就是乾坤老年龙狮艺术团。

▶▶一呼百应 发起人是位武术教头

团队的发起人，也是如今的领队，名叫周妙奎。出生于1953年的他在当地是小有名气的太极拳教练。在周妙奎的努力下，下沙组织发展出了十余个武术站，不少站长是他的徒弟。乾坤老年龙狮艺术团不少骨干成员正是出自这些武术站里的精兵强将。

2014年的农历正月十四，周妙奎和摄友一起，前往浦江采风，拍摄了首批国家级非物质文化遗产——浦江板凳龙。按浦江的风俗，正月初一至十五是舞龙的时候，其中十四是高潮。其中又以“长灯”最为大型。

周妙奎大饱眼福之余也萌生了在下沙组织一支舞龙队伍的想法。回到杭州后，他便为此奔走，一边号召徒弟们征集舞龙队成员，一边找到下沙街道工作人员，争取硬件上的支持。

“恰好社区也想组建文体队伍丰富老百姓的业余生活。”就这样，同年11月，舞龙队正式成立，周妙奎在街道文化站的支持下，花了2万多元，购了2条青龙和36套服装。“原本只想招募20人，没想到一下子来了近50人。精挑细选后，组建了一支30人的舞龙队。”

▶▶龙狮队伍齐上阵 舞出喜庆味

周妙奎自己并不会舞龙。于是，他聘请了专业师傅前来指导。“舞龙既是技术活，也是体力活。”周妙奎和队员们深感舞龙对大家的身体素质有着特别要求，一场表演少则三五分钟，多则十几分钟，一场训练下来，常常汗水湿透了衣服。

短短几个月，大家就练得有模有样。慢慢地，越来越多市民会在他们训练的广场上观摩，口口相传，大家都知道下沙有一支舞龙队。

但周妙奎并不满足于此，他觉得既然有舞龙，那舞狮也得安排上。于是，他再度招兵买马，扩充队伍，最终组成了2条龙20人、2大狮4人、小狮2人、敲锣鼓4人，备用6人的“强大”队伍。

不少老年人自从加入队伍后，精神面貌和身体状况都有了一些改变。今年72岁的陶金浦是团队里较为年长的成员，也是最早入队的人员之一，负责龙头后面的第二棒，“以前身体不是很好，做不了体力活，自从加入舞龙队，换上新装舞起彩龙，腿脚反而灵便起来了。”

年逾六旬的谢仁娟则表示，自己年少时见过舞龙，却没曾想到自己过了半百后还能亲自上手舞龙。“尤其是节庆日或者新春佳节，我们所到之处总能为大家增添节日气氛、消灾纳福。”

▶▶不断壮大队伍 弘扬传统文化

近年来，乾坤老年龙狮艺术团先后演出了《中国龙》、《祥龙飞舞》、《满载而归》等节目，获得不少奖项。但他们并不满足于此，依然充满“上进心”，不定时聘请老师上门授课，学习新动作、新套路。

“现在当地不少大型活动上，都能看到我们在现场热场。”周妙奎骄傲地告诉记者，自己不仅负责团队指挥，还要兼职摄影师，每次演出他都会给成员们按下精彩瞬间，然后打印出来给大家留念。在他们的影响、支持下，下沙景苑中学、白杨街道景苑小区，也先后成立了舞龙舞狮队。

对于未来，周妙奎和队员们充满期待：“只要身体健康，我们将坚持率艺术团排练演出，并注意培养新人。坚持公益演出，传承我国的非物质文化遗产。”

相约“十里梅花香雪海”

桐乡这群“60后”暗香中练太极

本报记者 陈素琴

连日来，在杭州市临平区小白线与超梅路交叉口的山坡上，成片红梅盛开，暗香浮动煞是好看，引得游人不停驻足拍照欣赏。桐乡姐妹人生太极拳队特意从桐乡洲泉镇赶来，只为在这“十里梅花香雪海”练一场太极拳。

队员朱龙花说，退休后的闲暇日子，几个姐妹经常邀约一起周边赏景，觉得环境不错，便会练会儿太极拳。“当然，我们在做好防护工作的前提下，错峰出行。”

这支太极拳队成立多年，每天早上都会在桐乡市洲泉镇湘溪公园练习。吴杏仙、沈新娟、杨唐利、朱龙花是队里的主要成员。这些年，这支队员平均年龄超60岁的太极拳队伍在不少地方留下身影，带动了很多对太极拳感兴趣的陌生人加入，慢慢地，大家变成了朋友。

队员沈新娟介绍，这几年，她们一起锻炼过很多运动项目，气排球、排舞、柔力球……后来发现太极拳最适合她们。朱龙花说：“早些年，自己脂肪肝非常严重，达到了重度，经过太极拳练习，现在已经减轻了很多。”

令人惊讶的是，她们练习太极拳是“自学成才”。沈新娟介绍：“现在网上有很多教学视频，我们会把要学习的内容发到微信群里，大家先自己看着练，然后集合练，相互指出问题。

据悉，为了让队员们有更好的练习状态，裁缝出身的朱龙花，担任起队里的“服装设计师”，在网上买好布料，自己给队员缝制衣服。如果疫情有好转，队员们商量着打算去更多地方赏景、练拳。

近日，临海市古城街道白塔社区组织老年人开展“拥抱自然，享受春光”趣味活动。在治水公园里，大家一起套圈、夹玻璃球，玩得不亦乐乎。 通讯员 林 锋 文/摄

短消息

@杭州

本报讯 日前，由中国老年人体育协会主办的“贺新年、迎冬奥”全国老年人体育健身线上系列活动成绩公布，杭州市及各区、县（市）老年人体育协会报送的展示项目，有26个获最佳展示奖，45个获优秀展示奖。

（通讯员 潘国峰 鲍学红）

@台州

本报讯 近日，2022年台州椒江区老年人兜球交流活动举办。在做好疫情防控前提下，来自全区各街道（镇）、行业系统老年体协的9支代表队，在椒江大桥体育公园地掷球场交流球艺、锻炼身体、增进感情。

（通讯员 焦 艳）