海盐“不老松”带领居民晨练20载

孟汝文:普及武术 传承文化

本报记者 洪 漩

七彩人生

随着天气回暖,近日在海盐县枣园公园,随处可见健身的人群。这其中,年近八旬的孟汝文所带领的晨练队伍更成为公园里的别致一景。大家沉浸在音乐声中打起太极拳,刚柔并济。

这支健身队伍名为枣园公园武术健身站,孟汝文作为领队和教练,一带就是20载。

退而不休 投身老年体育事业

出生于1944年的孟汝文即将跨入耄耋之年,但思维敏捷,身板硬朗。能在同龄人中拥有更强健的体魄和精神状态,离不开他数十年如一日的健身习惯。

“我年轻时候就练过太极拳,不过当时只是入门。快退休了重启这项爱好。”大约在2000年,临近退休的孟汝文决定重新自学太极拳。他一边阅读相关书籍,一边跟着VCD练习。

2002年,枣园公园建成,他将自己的太极场地转移到这里。孟汝文敏捷的身手吸引了很多人驻足围观。“只要愿意练,我都会教。”枣园公园武术健身站也随之应运而生,他任队长兼教练。从学生到退休老人,健身站学员遍及各年龄段。日常习练的内容也丰富多元,包含国标太极拳系列、传统杨式太极拳及其各式简化套路、太极器械剑、扇、刀以及东岳太极拳、健身气功和柔力球等。

以武会友 让太极文化薪火相传

2007年,孟汝文加入中国武术协会,他与当地武友多次组团参加浙江省国际传统武术比赛以及浙江省传统武术锦标赛,屡获佳绩。“我还在海盐老年大学教授太极拳,广大学员都很捧场,推荐我为优秀教师。”孟汝文十分珍惜大家对他的肯定。

孟汝文不计报酬积极参与海盐县武术协会举办的拳艺交流、公益演出、下乡巡演和千人晨练活动,每次都取得热烈反响,这也给他持续公益传播武术增强了动力和信心。

坚持“充电” 活到老学到老

除了致力于太极拳的传承与发展,孟汝文还对新兴的体育项目充满兴趣。2004年,省老年体协推广新项目柔力球,海盐县老年体协连续三年委派孟汝文参加柔力球教练员、裁判员培训。

每次,孟汝文都欣然前往,学成归来后将柔力球的基本动作和练习技巧分享给更多人。2005年,海盐县老年体协柔力球队成立,孟汝文任教练兼负责人,不仅深入基层指导开展柔力球运动,更带领队伍多次在县市大型活动中登台展示,为该运动的普及推广贡献力量。

除了太极拳和柔力球,爱好广泛的孟汝文还喜欢下象棋、玩乐器。为了提升教学效果,孟汝文专门学习音频视频的剪辑制作。此后,他所带的健身队伍便有了“私人订制”的背景音乐。孟汝文说:“有时,我还会帮其他团队剪辑。活到老,学到老,活学活用。”

“兜”住健康

近日,在淳安县老年人体育协会办公楼前的多功能体育场地,“喜迎亚运盛会、展夕阳红风采”兜球交流活动,共209位老年人参加。活动让大家认识兜球、了解兜球,让更多老年人参与其中。

通讯员 谢 平

温州老年柔力球队行公益递健康

日前,温州鹿城区七都街道樟里村的一处空地上,30余位中老年人手握球拍,随着音乐,翩翩起舞,球拍一会儿上下翻转、一会儿左右舞动,小球上的红色长绸带也随着球拍飘舞,动作优美,球拍上的球却纹丝不动,引来路人驻足观看。这是鹿城区风采柔力球协会的成员正在开展户外交流活动。

这支队伍的领头羊是年过七旬的邓龙妹。早在2007年她便与柔力球结缘,此后她报名参加了市老年大学的柔力球培训班,勤加练习。由于柔力球动作套路多,若不反复练习容易遗忘。于是,邓龙妹在鹿城区欧洲城广场寻得一处空地,每天和同学们一起练习。柔力球运动也吸引了周边居民的加入,如今风采柔力球协会已有会员80多人,其中年龄最小的50岁出头,最大的83岁。队伍成立后,队员们还经常参加社区表演活动,团队连续多年代表鹿城区老年人体育协会参加浙江省老年人柔力球(套路)交流活动,获个人、集体项目多个优胜奖。

此外,邓龙妹特别热心公益事业,在协会内组织志愿者队伍,每个月的第二个星期日,她都会和队员们一起驱车一个多小时,到永嘉桥下西溪村,为空巢老人送上生活用品。本月12日已是他们第115次开展“关爱空巢老人”活动了。这个“志愿者服务队”,让队员们感受到回报社会、体现自我价值的快乐。

83岁的伊秀华练柔力球多年,如今鼓励女儿刘丽明也加入团队。刘丽明说:“我母亲70多岁时就开始练习了,她说这项运动对健康有帮助,动员我也加入。”现在,刘丽明已练球4年,成了团队的核心成员、也是教练之一。

如今,队长邓龙妹最大的心愿就是有更多中老年人加入柔力球队伍,感受柔力球带给大家身体上的健康。

(通讯员 张 晓 林佳怡)

活动室

宋韵“邂逅”西湖 老年运动会玩出新花样

本报讯 日前,杭州西湖风景名胜区举办专属老年人的趣味运动会,现场还融入了宋韵文化元素,设置了投壶、沙包掷准和木射(类似于现代保龄球运动)这三项风靡宋代的项目,在增强参赛选手身体素质的同时,进一步提升比赛趣味性。来自名胜区老年体育协会、管委会机关以及各社区(村)企业退休人员代表参加本次活动。

“为了这个运动会,我在家里练习了好几天,一定要拿个奖回家!”在投壶现场,企业退休人员翁叔叔连连投中,一看就是训练有素的老手。隔壁沙包掷准项目传出了阵阵惊呼声,看着李阿姨两次抛掷都未过线,旁观的其他老人们七嘴八舌地传授自己的经验,忘记了还在比赛场中。木射场地也是热闹非凡,老人们渐渐找到手感、摸到规律,轻松一滚便能击倒好几个木瓶,赢得一阵叫好声。除了体育项目外,本次趣味运动会还设置了亚运知识问答环节,让老人们进一步关心亚运、了解亚运、参与亚运。

接下来,名胜区将紧密结合亚运主题,组织开展丰富多彩的亚运系列活动,更好地实现“老有所养、老有所为、老有所乐”养老新格局,全力打造“浙里康养”景区金名片。

(通讯员 王潇雨 李梦玫)

短消息

@温州瓯海

本报讯 近日,瓯海区“邻里节”老年人象棋交流活动走进茶山街道梅泉社区文化礼堂,为居民提供了一个切磋棋艺、以棋会友的平台。营造了辖区良好的氛围,加深了邻里间的友谊。

(通讯员 欧 宣)

@德清

本报讯 近日,德清县阜溪街道开展“活力迎亚运健康幸福年”活动,通过投壶、套圈等项目,锻炼社区老年人的身体素质,弘扬亚运精神,营造健康向上的氛围。

(通讯员 仲 一)

@岱山

本报讯 2月19日下午,岱山县衢山镇岛斗村文化礼堂组织辖区老年人开展台球健身活动,丰富辖区老年人的业余生活,营造全民健身的社会氛围。

(通讯员 陆双燕)