

年过古稀元“气”满满,金牌教练“功”享健康

通讯员 张承德 本报记者 洪漩



七彩人生

在海盐,只要有健身气功的赛事或者活动,都能见到李锦英忙碌的身影。古稀之年的她,不仅是当地老年大学的健身气功老师,也是海盐常青树健身气功队领队兼教练。

退而不休持续“充电”

72岁的李锦英声音爽朗,气色红润,这得益于她几十年如一日的锻炼。2002年,李锦英从海盐秦山核电集团退休,成为首届秦山核电老年体协分会秘书长,负责指导三个晨练点的健身活动和分会的各项日常工作。

“20多年前,大多数晨练点以太极拳为主,健身气功并不多见。”李锦

英希望为老年朋友带去多元的健身体验。于是在2004年,她开始接触健身气功培训,陆续学会了八段锦、六字诀、五禽戏、易筋经等功法,还自学了马王堆导引术、导引养生功十二法、十二段锦等功法。

每次“充电”归来,李锦英都将所学倾囊相授,她的培训班也深受学员欢迎。为使健身气功成为常态化开展项目,秦山核电老年人体协分会成立了健身气功辅导站和核电“气韵花”健身气功队。同时,李锦英又努力促成了让八段锦成为核电职工工间操锻炼项目,让更多人通过练习健身气功获益。

健身气功助力身体恢复

2007年起,李锦英受聘成为海盐县老年大学健身气功班老师。她严谨的教学态度、亲切的教学风格受到

学员们的一致好评。不少年纪大的学员掌握动作技巧较慢,李锦英总是耐心地讲解示范,直到每个人都弄懂学会。

为了更好地普及推广健身气功,由李锦英担任辅导员的常青树健身气功队于2011年成立,并开始常态化开展晨练和辅导教学及展示活动。此外,李锦英还多次以志愿者身份深入海盐各镇街道、村社区,进行健身气功项目的培训辅导。“老年人要想把身体健康掌握在自己手中,就需要参加科学健身运动,而健身气功就是一种适合老年人的运动项目。”李锦英说。

十余年前,一场车祸让李锦英遭受重创,身体机能一度衰退。“当时整天头晕目眩,走路都不稳。”待到稍微恢复些,李锦英便借助健身气功调理身体。“随着身体的逐渐康复,我充分体会到习练健身气功带来的

变化,它让我的身体更柔韧、筋骨更灵活。”

做金牌教练掀健身热潮

在李锦英的影响下,越来越多人加入健身气功行列,并且通过习练改善身心状态。学员张华在退休前常感觉颈肩酸痛,退休后抱着试试看的心态参加训练。师从李锦英的这些年,她学会了“导引养生功十二法”和“大舞”等功法,不仅曾经的不适被一扫而空,自己也成为学员中的骨干,加入了普及健身气功的志愿者队伍。

多年来,李锦英还多次以教练和裁判的身份带队,参加市、县老年体育项目健身气功展示、表演和交流活动。如今,72岁的李锦英仍活跃在健身气功推广一线,用实际行动带动全民健身热潮。



近日,绍兴市柯桥街道立新社区组织辖区内的老年居民开展了一场其乐融融的棋牌比赛。比赛现场,参赛选手和围观居民兴奋的欢呼声和开怀的笑声此起彼伏,气氛“棋”乐融融。

(通讯员 蒋娜娜)

棋高一招



活动室

结缘六十年 老将球台“乒”出风采

“近日,在长兴县雒城街道张家村花园小区老年活动中心里,一场老年乒乓球友谊赛火热举行,30余名选手挥汗如雨“乒”出精彩。

“耿师傅,这场球打得精彩,好久没有和你好好切磋了……”选手汪卫华高兴地说。汪卫华口中的耿师傅就是耿绍明,在赛场上,今年77岁的他将削球、扣杀、旋球等技巧表现得淋漓尽致,展现了顽强、拼搏的体育精神。

耿绍明从15岁开始就热衷于乒乓球运动,与乒乓球结缘62年。1986年5月,耿绍明参与创办了长兴县乒乓球协会,并担任秘书长一职长达21年,2007年后任长兴县乒乓球协会副主席。截至目前,该协会已先后主办、承办、协办乒乓球比赛、活动350多场,会员从12名发展到近200名,培养了17名国家二级运动员和34名国家三级运动员,2次获评为省级群众体育先进单位,在长兴争创全国体育先进县过程中发挥了重要作用。

在耿绍明眼中,乒乓球是一项非常不错运动,老年人打乒乓球可以锻炼身体,青少年打乒乓球可以预防近视、增强体质。去年,耿绍明依托仓前街社区老年活动中心,组织创立了青少年乒乓球培训基地,为20余名孩子开设乒乓球公益课堂,在提升技术水平的同时,丰富孩子们的课外活动。

谈起目前的生活,耿绍明感觉非常充实。在他看来,集技能、体能、智能于一身的乒乓球项目,是一项适合全民锻炼的运动。“乒乓球不限年龄和性别,能增强反应能力、协调能力及视力,希望能有更多人参与进来,享受乒乓球带来的乐趣。”

(通讯员 陈虹 张慧莲)

游戏+运动,银发运动员赛出“年轻态”

本报讯 为丰富老年人的晚年生活,营造和谐、友爱的氛围,近日,温州市瑞安桐浦镇大路村文化礼堂举办了一场别开生面的夏季老年趣味运动会。

此次趣味运动会是为老年人们“量身定制”的,项目均以低体力、趣味性为主,设有广场舞、插秧、趣味团体、象棋总计四个项

目。在“游戏+运动”中结合自身的能力量力而行,享受运动带来的健康和快乐。参加活动的老人笑着说:“这次趣味运动会让我们老人活动筋骨的同时,还能一起参与到游戏当中,大家玩得特别开心,希望以后能多多参与此类活动。”

活动的主办方表示:“本次趣

味运动会不仅丰富了老人们的文化生活,更充分展示了他们良好的精神状态,让老人们的身体得到锻炼的同时还增进了老人之间的感情,让他们感受到关爱与关怀,搭建了一个相互沟通的平台,真正让老年朋友老有所养、老有所为、老有所乐。”

(通讯员 刘宣瑞)



短消息

@杭州拱墅

本报讯 近日,杭州市拱墅区大关街道东一社区开展了“乐享银

(通讯员 吴禹卓)

@舟山普陀

7月21日,舟山市普陀区蚂蚁岛管委会在文化礼堂开展了“斑斓小岛‘潮’护夕阳”迎亚运爱老助老活动。来自浙江海洋大学的大学生志愿者们组织老年人参与了吹乒乓球、扭扭棒花朵制作等趣味游戏项目。

(通讯员 沈慧萍)

龄‘趣’迎亚运”老年木玩亚运趣味运动会,吸引辖区内共70余名老年人参与其中。此次木玩运动会设置了沙包投掷、皮筋枪射击、桌面篮球、夹棍球、走珠迷宫、运动小人六个项目,既保证了老年人的运动量,同时充分考虑了娱乐性与安全性。