习武62年,教拳17年,带出徒弟一茬接一茬

跟着他练,保安都能成冠军

通讯员 张承德 本报记者 洪 漩

七彩人生

在海盐,有一位公益达人虞志新,致力于推广太极拳,义务教拳近20年。目前,跟他学拳的学员超千人,其中不少人不但体质增强,还在各类武术赛事上摘金夺银。

授课不收费 收徒有“门槛”

虞志新1947年出生于上海,1964年到海盐工作。与武结缘,那还得从少年时期说起。“因为父亲和兄长都喜欢习武,14岁时我就开始练习十二路精武弹腿、功力拳、青龙剑。”

因为对武术的热爱,19岁的虞志新专门拜师学杨式太极拳。

多年来,即使工作忙碌,虞志新也坚持习练武艺。待到2002年,虞志新退休后便深入研究学习太极拳。“终于可以静下心来好好研究太极拳,那段时间看了很多武学经典,也领悟了不少武学要领。”

身边人都知道,虞志新杨拳打得好,且为人热心,便渐渐有人上门求教,想要他指点一二。然而,虞志新是个严师,来求教的人络绎不绝,“逃走”的人也不在少数,“要学就得静下心来,基础打牢,很多人过不了基础关就跑了。”

有了“门槛”,“过滤”后剩下的都是一心求教的“好学生”,虞志新也倾囊相授,十余年来,因为学员增加,他的公益教学点也从县体育馆移到了县老年大学和海盐张元济图书馆广场等更为便利的场地。

帮更多人收获健康

虽然学员的基础参差不齐,但虞志新会因人而异,不厌其烦地进行辅导,让领悟慢的学员循序渐进跟上不掉队,使大多数学员学会弄懂杨拳的精神内涵,喜欢和爱上太极运动。

学员冯金安患强直性脊椎炎,多次求医收效甚微,2006年起跟随虞志新学练杨式太极拳,经过多年不懈习练,病情得到控制。冯金安感慨:“有时候走在路上遇到一些老熟人,对方都惊讶于我的变化,直言‘都认不出来了’。”这几年冯金安拳术进步快,已获武术四段,此外,他还考取了传统武术三级裁判员证书。虞志新也放心地将体育馆晨练点交由他带领至今。

另一位名为孙红军的学员格外突出。“他曾是县体育馆的保安,常年看到我们进进出出。”彼时,40多岁的孙红军喜欢打游戏,人微胖。因为生活作息不规律,他两度小中风,抢救恢复后落下了瘸腿的毛病。2016年,孙红军随虞志新开始学习太极拳,如今已是武术五段和武术三级裁判员。“8月20日嘉兴市第11届传统武术比赛上,他还带着几个徒弟拿了好几项金牌回来。”

如今,年近耄耋的虞志新依然每天清晨6时多准时带着学员们训练,从他身边走出的骨干也逐渐伸展到了海盐的角角落落,“只要大家喜欢跟着我练,我将一直当好这个‘教头’,向人们宣扬太极拳养身、修心的价值功能。”

镖记快乐

8月19日,“同心迎亚运 银龄展风采”2023年南明街道老年人运动会在新昌县挂帘山村文化礼堂举行,吸引200多名老人群众参与其中。运动会兼具运动性和趣味性。让老年村民们感受到运动的快乐。

通讯员 陶蓓蓓

杭州西湖区“银龄”健走加码健康

本报讯 日前,以“摆动双臂健步走 健康积极迎亚运”为主题的银龄健步走公益活动第二站来到了杭州西湖区古荡街道。

在古荡街道社区卫生服务中心医生的指导下,几十位老人正在进行热身准备,他们即将在所在小区开展一场健走。不少老人展现出了不错的身体柔韧性和灵活度。现场,两位大伯大妈同台PK“撸铁”实力,指定时间进行3-5公斤哑铃负重屈肘训练,连续完成24个、26个热身动作。吴大爷是社区的一名老党员,平时喜爱八段锦,对于锻炼这件事他坚持了很多年。

“退休前的我和现在很多年轻人一样,常坐办公室,不怎么运动。这几年,大家对健康的意识普遍提高了,平时我会经常和周围的朋友在附近的空地上进行锻炼,我们有专门的群,志同道合的朋友一起互相鼓舞,坚持一段时间会发现自己筋骨变得活络了,晚饭后我也会拉上爱看电视的老伴在小区走上一走。”吴大爷表示。白色鸭舌帽,轻便的运动鞋,专业的健走“装备”,衬得吴大爷整个人越发精神。

在健走路线途中,主办方还设置了多个趣味打卡点。参与的老年朋友们可以通过在小区绿道上完成拍照打卡、参与亚运知识问答等环节来完成集章任务,激发参与热情。在强身健体的同时,老人们收获行走的快乐,通过学习活跃心智,提供交流机会,永葆年轻,积极展现浙江老年群体的风采与自信。(通讯员 缪 琴)

巧设“银龄守护官”

建德老年“趣”运动

本报讯 近日,一场以“银龄享亚运”为主题的趣味运动会在建德梅城宝华洲未来社区居家养老服务中心举行。本次趣味运动会设置了海盗弹珠、数字弹珠、迷宫障碍赛、桌面篮球、海底捞月、投壶、套圈、颜色记忆棋等八个项目,既保证了老年人的运动量,同时也充分考虑了娱乐性与安全性。

值得一提的是,为更好地服务老年人,培养社区青少年孝亲养德,本次活动特别设置了二十余名青少年进行“银龄守护官”培训。现场,“银龄守护官”各自分组对应不同项目,进行规则解说及指导。

此次趣味运动会倡导健康向上的生活方式,不仅让老年人锻炼了身体,还能愉悦心情。同时在杭州亚运会来临之际,激发社区居民对体育运动的热情,凝聚奋进的力量,营造了老幼共享体育文化生活的良好氛围,将迎亚运氛围推向新高潮。

(通讯员 李胜炜 王霖锋)

短消息

@杭州临安

本报讯 日前,杭州临安区河桥镇老年人体协志愿者走进残疾人之家,为残疾人表演了健身气功八段锦,鼓励残疾人通过体育健身提升康复质量。

(通讯员 许爱惜)

@建德

本报讯 日前,杭州建德市“迎亚运”“杭州银行杯”老年人太极拳大型展示活动举行,来自全市各地的200名老年人参加,共展示了《武当剑》《二十四式养生太极扇》等15个节目。

(通讯员 卢新安)

@龙泉

本报讯 日前,龙泉市西街街道联合街道老年体协、各村文化礼堂志愿者,陆续在辖区范围内开展健步走等系列活动,以此引导老年人增强健身意识,进一步丰富老年人的精神文化生活。

(通讯员 姜龙丽)