16年如一日，早晚2次坚持授技

金华社区里的太极大师“拳”释神韵

每天清晨，在位于金华市区西市街与解放东路交叉口的商场连廊，总会见到一群人在此练习太极拳。这样的场景十六年如一日，俨然成为当地一道亮丽风景。

队伍中的骨干成员朱诚木今年76岁，是城中街道明月楼社区的居民，与太极拳的结缘，还得追溯到2008年。那年他正好退休，但是身体状况不好，老伴就建议他找一项自己喜欢的运动，好好锻炼身体。有一次，朱诚木在回溪公园里遇到陈纪书和汪亚萍两位太极拳老师，一下子被他俩行云流水的太极神韵吸引住了。从那时起，朱诚木便对太极心生向往。

陈纪书今年93岁，不但是朱诚木的老师，也是太极团队中年龄最长的。他身穿一套白色练功服，虽是耄耋之年，但腰板硬朗。“我从1963年开始练习太极拳。”据陈纪书介绍，他年轻时是个“病秧子”，上世纪60年代，金华市区练太极拳的人不多，机缘巧合之下，他在人民广场附近遇到一位打太极的老者，便每天到那里报到。“一开始，那位老师什么都不教，我就自己跟着练，时间久了，老师也被我的认真打动了，还送了一本关于太极拳的书给我。”拿到书，陈纪书非常珍惜，一遍遍地抄写和研究。“我们团队10周年活动的时候，他还头顶着碗，打太极拳呢。”朱诚木笑着说。

随后在朱诚木的提议下，大家一起组建了太极团队，共同走过了16个春夏秋冬。练习太极拳后，朱诚木明显感觉到，自己的精神和身体状况都有变化。“自从练了太极拳，心静下来了，身体素质也慢慢提高了。”

随着拳法技术的提高，朱诚木成功考取了浙江省传统武术裁判员证书、涉外教练员证书等，“这样我就可以教别人打太极了”。2018年，他被金华老年开放大学聘为24式太极拳班教练。目前为止，他参加了大大小小多场太极拳比赛，拿了不少奖项。“我在2014年第九届香港国际武术比赛中获得五块金牌。还陆续在浙江省的赛事中获得金牌五块，银牌四块。总共十块金牌，也算圆梦了。”

“我们的太极团队最开始创建时只有5名学员。”朱诚木介绍，现如今已有数十名社区居民参与练习，大多是住在附近的居民。团队中，练习时长多则10多年，少则也有两三年，通过练习，大家的身体素质都有了明显改善。每天早上6:40到7:40，大家如约前来，跟着音乐节奏，一边舒展筋骨，一边放松心情。在学习和交流中，学员们促进彼此之间的互动和情感沟通，建立了深厚的“拳”友情，不仅提升了他们的身体健康素质，也为全民健身事业增添了新的活力。

（通讯员 杨 霄）

悠游乡村

8月15日，骑行爱好者在长兴县和平镇琛碛村南山花海乡村骑行赏花，欣赏乡村风景，享受运动快乐。

通讯员 陈海伟 王徐超

健身达人“丫丫姐”线上线下领操忙

长兴县广场舞界有位远近闻名的达人，大家都亲切地称呼她为“丫丫姐”。“丫丫姐”本名陈霞。今年58岁的她，头发乌黑亮丽，身材宛如少女，不仅线上人气满满，线下也收获了大批粉丝。

每天傍晚6点，陈霞便会带着音响准时出现在古城公园广场。头戴耳麦、扎起高马尾、脚穿白色板鞋，是她出场的“标配”，站在队伍前扭腰、扩胸，举手投足间散发着青春活力。现场，200多人动作整齐划一，大家沉浸在舞蹈带来的快乐里。

“十几年前，我就非常喜欢健身，一次偶然的机会，路过古城公园，发现这里的广场场地非常好，就想着不如把健身房学到的知识带到广场来。”如此，陈霞跳广场舞已有11年时间。以前，她会和其他广场舞爱好者聚在一起跳，疫情防控期间，萌生了用网络直播的方式带领大家一起跳。她巧妙地将广场舞动作和健身房所学结合到一起，编排了健身舞、穴位操等。如今，跟着她跳舞的人越来越多，男女老少都有，大家直呼很“带劲”。为了吸引更多人加入，同时也考虑到部分学员无法到场学，或者有的学员站在后排看不清动作，陈霞又开始学起了视频剪辑。她特地在家开辟了一间小舞房，配上自拍设备，每天对着镜头一遍又一遍录制，然后剪辑上传到短视频平台。截至目前，她的账号已有3.1万粉丝。

通过这些年的推广，陈霞获得了许多荣誉，还成为了一名社会体育指导员。古城公园的广场也在她的影响下，成为运动加油站，吸引越来越多热心公益的体育爱好者加入。“线下这么多学员喜欢我，线上还有这么多粉丝等着我出更多的视频，让我很有成就感。我希望大家积极加入健身行列，跟着我一起动起来！”陈霞说。

（通讯员 蒋惠嘉 沈成希）

民间游戏轮番登场，海盐体育“吉尼斯”主打怀旧

滚铁环、抽陀螺、丢沙包……具有传统韵味的民间体育游戏近日在海盐县望海街道新街社区沸腾起来，首届社区体育“吉尼斯”大赛开赛仪式暨“奔跑吧 旧时光”趣味挑战赛在此举行。据了解，本次挑战赛设置了滚铁环、抽陀螺、丢沙包、跳房子、踢毽子5个怀旧体育项目，通过居民喜闻乐见的怀旧趣味体育项目与吉尼斯挑战相结合方式，引导辖区内全年龄段居民参与全民健身。

“挑战赛游戏主要以怀旧为主题设计的，希望通过这些活动让70、80后回忆起美好的童年时光，也希望市民能够走出家门多锻炼身体，提高身体素质。”新街社区相关负责人表示。最终社区新居民卫雪娟勇夺第一。“趣味运动太好玩了，我们还拿了第一名的好成绩，我女儿玩得很开心。”卫雪娟高兴地表示，这些游戏承载着他们一代人不可磨灭的童年记忆，参与比赛仿佛回到了童年时那些单纯又美好的时光。

近年来，望海街道以提升群众文体生活满意度为出发点和落脚点，开展了一系列贴近群众的全民健身活动。接下来，望海街道还将继续以“系列活动+赛事+特色体育”为载体，多渠道举办篮球、羽毛球、农民运动会等群众性体育赛事，引导带动群众参与体育运动，提升社区居民的获得感、幸福感。

（通讯员 周丽丽 陈雨晰）

来了20余名洋外援，龙港篮球赛充满“国际范”

随着龙港市第二届LBA夏季联赛的推进，一场场热辣滚烫的比赛轮番上演。其中，众多外籍球员的助阵，为赛事增色不少。

灵活突破、巧妙防守、精准投篮……在8月14日晚间进行的一场LBA夏季联赛1/4淘汰赛上，正信纸业队和亚圣机械队展开了激烈角逐。最为亮眼的是，两队各集结了5名和6名外籍球员，并相继上场，为市民奉献了一场精彩绝伦的篮球盛宴。

“能够邀请众多国外优秀运动员参赛，欣赏高水平的比赛，感觉非常好。希望龙港未来能举办更多此类赛事。”“这是一座很好的城市，每个人都热爱篮球，环境也很好。与团队一起在这里比赛让我感到非常开心和享受。”观赛市民和外籍球员们纷纷表达了对于此次大赛的赞许。

据了解，本次“LBA”夏季联赛共吸引48支队伍参赛，分青年组与中年组两个组别，在龙港财富广场、龙港江滨公园、龙港市第二中学3个比赛场地同时进行。各球队都做了充分准备，共邀请了20余名外籍球员前来参赛，为此次“LBA”夏季联赛注入新活力。温州市篮球协会主席、龙港体育总会执行主席陈光银表示，此举提高了赛事的整体水平，让群众和球迷们能够近距离地欣赏到高水平的比赛，更好地宣传了龙港的城市形象。

（通讯员 邓雨薇 方崇杰 邓雨薇）