

海盐耄耋太极老人“为爱发电”

本报记者 洪 璇

日前,在海盐县体育中心举行的老年人太极功夫扇健身培训活动中,向金秀作为教练登场。只见她身形矫健,一招一式刚柔并济,让人很难相信,眼前这位极具感染力的教练已经虚岁80。

太极改变羸弱身体

“得益于太极,让曾经身体羸弱的我重拾健康。”聊起与太极的结缘,向金秀打开了话匣子。年轻时的向金秀在四川工作,1990年,因为工作调动来到海盐,“那时,患上了严重的肩周炎,一直没有好转。”身体不适影响了向金秀的工作和生活。“直到一个偶然的机会,有人建

议我‘靠锻炼或许能缓解’。”

起先,向金秀跟着电视节目学习木兰拳,退休后她走进老年大学,结识了海盐县武术运动领军人物王玲。在王玲的课上,向金秀被太极的外在美、内在功的魅力所吸引。

短短几年,她的拳术剑术进

步很快,身体状况也随之改善。2007年,向金秀开始担任王玲的助教。2014年,海盐老年大学正式聘为太极拳班专职老师。她感叹:“王玲老师高超功夫和无私授课让我拥有了一副强健的身体,这也促使我像她一样走上传播太极的道路。”

婺韵“养生迪”舞动春日

3月春意渐浓,近段时间,每逢日和风暖的好天气,金华开发区老年人体育协会秘书长胡玉娉就会带队来到梅园起舞。这支由金华开发区老年体协成员组成的婺韵广播操队伍是开发区推广婺韵广播操的中坚力量,她们不仅参加公益活动,还带领更多老年人加入到健身行列。

“只要有空,我们每天都聚在一起排练、演出。”队员郑欲晓说,跳婺韵广播操需要一定的技巧和协调性。她跳排舞已经16年,2019年她接触到婺韵广播操之后,就深深爱上了这套独特的健身操。“进入中老年阶段,健康就成了最关注的事。婺韵广播操能够起到很好的健身锻炼的作用,其中的很多动作都能让我们老年人舒展筋骨,同时内容还结合了特色的婺剧文化,让我们在身心两方面都得到提升。”

婺韵广播操脱胎于婺剧。经过改良、简化,婺剧元素巧妙融入广播操中,成了婺韵广播操,“口号和拍子与普通广播操没有特别大区别,但它的配乐中加入了婺剧戏曲的元素,动作也融合了婺剧的动作和手势。”胡玉娉介绍。在实际表演中,婺韵广播操甚至还有婺剧的“眼神戏”和“手指戏”,简单易学,让人边健身边入戏。

60多岁的祝军红认为婺韵广播操不仅好看,而且有效。“不仅可以丰富退休老人的文化生活,还可以帮助我们强身健体。”祝军红表示,每天跟着音乐节拍,舞动身体,挥是她的快乐源泉。“婺韵广播体操深受欢迎在于音乐、动作所释放出的热情和活力,好似老年人的‘养生迪’。”

“婺韵广播体操是金华市老年体协创编的一套广播操。6年来,金华开发区老年体协也在积极推广婺韵广播体操走进社区、农村,深受老年朋友喜爱。”胡玉娉希望,通过这套广播体操带动更多人来欣赏婺剧,领略传统文化魅力,既收获身体上的健康,又将戏曲韵律内化成自信和气质。

去年以来,金华开发区老年体协不断推动老年体育事业发展,邀请专业教练为老年人进行健身培训,除了婺韵广播操外,还先后开展了健身气功(五禽戏)、桥牌、地击球、飞镖、哑铃操和快乐舞步健身操培训,培训人数达500余人次,不断提高老年人的健身技能和水平的同时,很好展示了老年人的精神风貌和健康风采。 (通讯员 俞夏冰)

“劳模”级教练培训两千多人

向金秀也将太极视作退休生活的重要组成部分,身为社会体育指导员的她决心将这份快乐与健康分享给更多人。

如今,向金秀是海盐太极拳里知名的“劳模”级人物。“周一上午、周五一整天,我在海盐县老年大学开设了三个太极教学班,周二、三、四、六的上午则去

海滨公园晨练点带领太极爱好者训练。”周日向金秀也闲不下来,“周日我要去秦山核电的太极拳协会,这一天是协会的活动日。”

无论是课堂上还是健身晨练点,向金秀都对学员们倾囊相授。过硬的专业技术和良好的口碑,让越来越多学员慕名而来。

“为爱发电”推动全民健身

除了日常教学,向金秀也时常外出参赛,曾在浙江国际传统武术比赛等赛事上多次斩获佳绩。此外,她也常常带着学员们外出考段、参赛,学员们每每取得成绩和荣誉,向金秀比自己拿奖还高兴。

多年来,向金秀活跃在教学一线,家中闲置的录音机见证着她的付出。她笑着说:“从早期的卡带式录音机,到现在可以插优盘的录音机,用旧用坏了好多台。”

虽说已经到了耄耋之年,但

据统计,仅在老年大学,由她举办的太极社会培训班就达到40多期,学员二千多次。

在多年的教授过程中,向金秀也惊喜地发现,学员中年轻人的占比正在不断提升,“当下工作节奏快,很多年轻人练完都说感觉心情舒畅,不少人都表示‘后悔没早点练’。”

是向金秀依然活跃在海盐太极事业第一线,用实际行动参与和推动海盐全民健身的热潮。她甚至拥有年轻人都自叹不如的青春活力:“我把学员们叫做玩伴,我们商量好了,能玩多久是多久。”



柔出春韵

近日,衢州柯城区老年体协进行柔力球运动培训,来自乡镇街道的100余名老年体育爱好者,齐聚衢化街道塔寺村文化礼堂,快乐地舞动柔力球。

通讯员 胡江丰



@杭州

本报讯 3月10日,淳安县老年人体育协会匹克球分会与建德市老年人体育协会匹克球分会展开交流活动,通过单打、双打比赛形式,队员们在技、战术方面进行深度交流。

又讯 3月11日,杭州市西湖区蒋村街道老年人体育协会在街道便民服务中心举办健身气功八段锦公益培训班,9个社区50余名中老年人参加。

(通讯员 卢新安 计建英)

@德清

本报讯 近日,德清县禹越镇栖湖村组织了一场“活力银龄”门球友谊赛,为辖区老年人生活增添体育底色。

(通讯员 潘丽婷)

@金华

本报讯 3月12日,2025年金华市老年人快乐舞步健身操教练员培训班在浦江县体育馆结束,10支队伍共84人参加。

又讯 近日,2025年金华市老年人健身气功导引养生功十二法培训在义乌市福田街道举行,来自全市各县(市、区)的60余名

骨干参加。

(通讯员 张道钢 王雪松)

@龙游

本报讯 3月11日,2025年老年人健身球操培训在龙游县体育馆顺利开班,吸引了60余位老年健身爱好者参与。(通讯员 邵银建)

@台州

本报讯 3月10日,2025年台州市椒江区老年人匹克球培训班”在市锋芒网球俱乐部开班,吸引30余名全区各街道(镇)老体协、行业系统老体分会运动骨干参加。(通讯员 诗远)