梁尧芬：声声腰鼓打出“俏夕阳”

本报记者 洪 漩

七彩人生

“咚锵、咚锵、咚咚锵”，每天晚上，位于杭州上城区紫阳街道的凤凰腰鼓队都会在社区的活动室里训练，队长梁尧芬精神矍铄，根本看不出她今年已经72岁了。“我退休都20年了，腰鼓更是打了快有30年。”梁尧芬不仅是个老腰鼓迷，同时她也是杭州市健身腰鼓协会副会长兼秘书长。

带着腰鼓姐妹寻组织

梁尧芬曾是杭州市木材厂的一名会计，因为年轻时就喜欢跳舞，还曾是单位文艺队的骨干成员。在她的倡议下，厂里成立了腰鼓队。“那是20多年前的事了。”那时，腰鼓队的训练与活动都比较业余，直到一个周末经过吴山广场时，她遇到了吴山天峰腰鼓队，瞬间被迷得走不动道。她心里暗下决心：我要加入她们。

梁尧芬告诉记者，杭州的腰鼓最早是以吴山广场为据点发展壮大，“吴山天峰腰鼓队就是杭州的老牌队伍，当时那阵容、规模相当大，好威风。”

一心推动杭州腰鼓“版图”扩张

从事会计行业的梁尧芬，在退休后依然很“吃香”，面对各种单位递来的返聘邀请，她都一一婉拒，“一门心思扑在腰鼓上。”

梁尧芬一边在居住的紫阳街道招募队员，成立凤凰腰鼓队；一边她和一众腰鼓爱好者努力，在2009年正式成立起杭州市健身腰鼓协会。现在，协会的腰鼓达人遍布杭城各个区、县（市），成员人数多达3000人。

“凤凰腰鼓队里的姐妹们基本都是60至80岁的退休人士，保持健康的生活状态非常重要，而参与腰鼓这类运动，正好能活络筋骨。”梁尧芬表示，好多成员自从练了腰鼓，肩周炎、颈椎病也得到了改善，生活质量也随之提高。“现在很多人出门旅游都随身带上腰鼓。”

多元融合将腰鼓玩出新意

作为协会的中坚力量，梁尧芬充分发挥起纽带作用，让大家结合腰鼓各展所长，不仅玩出创意，玩出名堂。“我们结合各种主题，用杭州话编快板，并融入腰鼓表演，深受大家喜欢。”值得一提的是，就在杭州亚运会期间，梁尧芬还把基本英文口语、快板和腰鼓结合起来，以新式腰鼓的形式走街串巷宣传亚运，拓宽了腰鼓队的“营业领域”，既洋气又接地气。

梁尧芬告诉记者，如今协会每个月都会举办一场大型腰鼓赛事活动，为广大文艺爱好者及协会队员提供学习和展示平台，增加协会的凝聚力和文化影响力。

不仅如此，协会同时也积极深入乡村社区开展文化走亲活动，“希望通过我们的一技之长，为老人带去活力。”梁尧芬说。

金华推广婺韵广播操

本报讯 近日，2025年浙江省老年人婺韵广播体操教练员培训班在金华开班授课，来自全省各地、市的近150名老年体育健身爱好者参加。

婺韵广播操是以婺剧名曲为基本曲调，参照婺剧基本动作创编而成的一套极具金华特色的广播操。从最初的第一套到现在改进后的第二套，婺韵广播操从动作、节拍、音乐等方面都作了进一步完善，深受老年人喜爱。

“婺韵广播操动作很优美，我们好好学，回去后做好推广，让更多人学到这套广播操。”来自衢州的一名学员说。

省老年人体育协会常务副主席扬平原介绍，婺韵广播体操动作刚柔相济，且节奏舒缓，非常适合老年人群常年锻炼。他表示，希望通过此次培训，让这套老年朋友们喜闻乐见的广播体操走出金华，推向全省，推向全国。接下来，金华市老体协将带动更多老年朋友了解、学习婺韵广播操，进一步激发全民健身的意识，提高老年人的健康素养，同时也让婺剧文化得以传承和创新发展。

（通讯员 方 璟）

精准“过关”

3月25日，慈溪市老体协举办了首届老年人地击球培训班，吸引全市30余名老年朋友参与，促进地击球健身项目的推广普及的同时，丰富了老年人体育健身活动。

通讯员 胡康东

衢州老年棋手齐对弈

本报讯 3月26日，2025年衢州市老年人棋类交流活动在开化县落下帷幕。比赛采用团体赛形式，设置了象棋和围棋两个项目，吸引了来自全市10支代表队的85名老年棋手齐聚一堂。

参赛选手宁梦良表示：“衢州市老年人棋类交流活动每年一次，我们老年人都很高兴来参加，不仅可以多交朋友，同时棋友之间加强切磋。”工作人员徐文耀介绍道，通过这次活动让当地老年人群体之间有了更多交流，提升他们晚年生活的幸福感、满足感。

本次活动的举办，进一步推动了衢州市老年人体育事业的发展，助力“健康衢州”建设，也引领更多老年人参与到中国象棋、围棋项目中，丰富了老年人的精神文化生活，展现了老年人积极向上的精神风貌。

（通讯员 张启航 张顺全）

“流”动老年学堂 留下健康晚年

本报记者 高玲玲

“身体微微下蹲，重心移到右脚，左脚向左迈开半步……”3月23日傍晚，瑞安桐浦镇流动老年学堂热闹了起来，来自桐浦镇的20多名中老年太极爱好者早早集合，一起练习太极拳。

长期从事一线教育工作的郑蓓蕾是桐浦镇老年学堂的发起人，“以前老人们常常跟我说，羡慕城里的老年人能跳广场舞、练太极拳，我就想把这样的机会带到乡村呢？”2016年，郑蓓蕾发起老年流动学堂，为桐浦镇老年朋友服务。

为了满足老年人的需求，郑蓓蕾利用周末和晚上的时间，引进专业团队、走进各村的文化礼堂、篮球场甚至公园，开展流动驻点教学，主要教授适合老年人的太极和排舞。这一新颖的课程形式得到了老年人的热烈响应，课程名额常常供不应求。2023年，在保留流动课程的基础上，桐浦镇成立了老年学校，新增舞蹈室、健身室等场所，提升老人运动场地条件。“现在的教学方式是有集中，有分赛，更灵活。”

在流动学堂，老年太极班是热门课程，现已开设3期，累计培训学员100人次。在当天的课程中，有不少村民舞太极剑的动作不是很熟练，需要观察着同伴的动作。“平时在村里晚上没什么事做，听说练太极剑能锻炼身体，就来试试。”村民老张说，站桩、马步、弓步这些基础就要先学4周。基础扎实了，就可以跟着老师学习一整套动作了。

今年60岁的卢永桃是桐浦村的村民，练习太极剑30多年了，他还精通武式、杨式、陈式太极拳，以及刀、枪、棍等。“以前我都是在家里，或者去镇里的公园锻炼，自从村里有了流动学堂，不仅和别人的交流多了起来，还有专业的老师请来进行授课，学到了很多。”卢永桃笑着说到，他有时候也会成为“老师”，帮忙带领练习。

“我们希望通过培训教会一批人，影响一群人，不断壮大人员队伍，也期望有更多老年人参与进来。”郑蓓蕾说，未来她还将继续自发开展各种活动，丰富老年人生活。