

太极达人贺英人:推掌抬腿,找回年轻“精神头”



七彩人生

野马分鬃、白鹤亮翅、搂膝拗步……5月27日,在海宁市文化馆内,贺英人和学员们列队整齐,跟随老师的动作,推掌抬腿,一招一式间,尽显太极拳,含蓄内敛、以柔克刚的风格。

贺英人现年61岁,离开工作岗位后,便将生活重心转向了家庭。多年伏案工作的累积,她的颈椎与腰椎时常感到不适,急需运动来改善她的精神和身体状态。

选择什么运动才是适合的?抱着试一试的心态,贺英人报名参加了太极拳培训班,在老师及教练团队的悉心指导下,按

照每周2节课的频率,系统学习24式太极拳、32式太极剑及太极功夫扇等。简单易学的动作,舒筋畅骨的体验,太极独有的魅力让贺英人爱上了这项运动。

贺英人一步步稳扎稳打,2024年,在“第一届全国全民健身大赛”华东区浙江省太极拳(剑)比赛暨浙江省选拔赛中,不仅夺得了女子老年组32式太极剑的二等奖,还荣获了杨式太极拳27式的一等奖。

“得奖不是目的,这个过程让我找回了年轻时的学习状态。”贺英人说,太极不仅改善了她的健康状况,更让她体会到终身学习的快乐。现在她的血压正常了,颈椎病也好转很多,“感觉比退休前还有精神头”。

贺英人的热情感染了全家人。在她的带动下,老伴、儿子、儿媳都开始接触太极,周末全家

一起去公园练拳成了固定节目。“以前回家都是各玩各的,现在有了共同话题,家庭氛围更融洽了。”儿子笑着说。

在社区里,贺英人更是太极名人。她主动请缨在社区活动中心开设免费太极班,带着三十多位中老年人一起练习。“贺老师教得耐心,我们这些零基础的也能跟上。”65岁的学员王阿姨说,跟着练了半年,失眠的情况改善了不少。

“不管年龄多大,不能放弃对自我价值的追求,应该通过不断学习新的知识、新的技能来提升自我。”贺英人说。2024年底,贺英人成功晋级太极拳四段段位。但贺英人并不满足于此,又报名了线上太极理论课程。“学习是一辈子的事,下一步我想研究太极与养生结合,帮助更多老年人。”

(通讯员 程石冰)

重拾童年记忆 宁波奉化银发族 乐享趣味运动

本报讯 当银发遇见红领巾,当皱纹邂逅笑颜,“六一”儿童节不再只是孩子们的专属。5月27日,在宁波市奉化区,一群平均年龄超60岁的“大朋友”,在欢声笑语中重拾童年记忆,用热情与活力诠释着“年龄只是数字,快乐没有界限”的真谛。

在奉化区夕阳红怡乐园第五届休养员趣味运动会的活动现场,160余名老人早早来到比赛场地。其中,87岁的老党员印宝根成为了赛场上的焦点。在欢乐套圈项目中,他凭借着沉稳的心态和精准的投掷,成功套中了所有目标,实现了“大满贯”。“今天玩得太开心了,感觉自己都年轻了好几岁。”印宝根笑着说道。

而岳林街道新民社区,抛接石子的趣味项目吸引许多老人围观。“这和我们小时候在弄堂里玩得一模一样!”参与活动的董阿姨指尖灵活舞动,动作行云流水。隔壁投壶场地更是欢声不断,一群老人们手持箭矢,每当箭矢落入壶中,便引来阵阵欢呼。“今天能在这里和伙伴们一起玩小时候的游戏,重温一把童年时光。”楼阿姨笑着说道。

“随着养老服务高质量发展的持续推进,未来我们将持续创新文体活动形式,不断推出更多适合老年朋友的体育活动,让更多老年朋友在运动中收获健康。”奉化区夕阳红怡乐园负责人说道。

新民社区党委书记印超表示:“此次活动,不仅为老年人搭建了一个重温童年、交流互动的平台,更展现了老年人对生活的热爱生动诠释了‘快乐无龄界’的含义。”

(通讯员 周洁盈 刘佳文)



@杭州

本报讯 5月27日杭州市老年人桥牌交流活动在富阳圆满落幕,活动吸引了来自杭州市各区县的13支老年桥牌队伍参与。

(通讯员 王炜炜)

@宁波江北

本报讯 近日,宁波市江北区洪塘街道和塘雅苑社区策划开展了“一人一技”健康操系列活动。活动于5-7月每周三至周五在社区居家养老中心举行。此外,洪塘街道云水湾社区还开展退休工人健步走比赛,共有近50名退休职工参加。

(通讯员 杨佩允)

@金华

本报讯 近日,金华开发区举办老年人气排球交流活动。活动吸引金华开发区各乡11支代表队,共80余名队员参赛。(通讯员 贡小兵)

『易』招一式



5月27日,2025年余杭区老年人健身气功·易筋经培训班在余杭街道竹园村圆满结束。全区12个镇街80余名老年健身气功爱好者参加,为余杭区老年人健身气功运动的普及和推广打下坚实基础。

通讯员 杨 桢

台州奶奶团解锁带娃“舞”限可能

“预备,一二三四,二二三四……”动感节拍搭配着流行音乐,一群踩着运动鞋、身着活力运动装的“奶奶们”正跟随欢乐明快的旋律跳着“快乐带娃健身操”,一旁坐在推车上的小宝贝们也跟着模仿奶奶的动作,萌态百出。

近日,这场由台州开放大学联合葭沚街道成校、荣华社区打造的“乘风破浪奶奶团”快乐带娃操课堂,瞬间成为社区的“流量担当”,连路过的年轻父母都忍不住驻足拍摄,笑称“这才是带娃的正确打开方式”。

61岁的李阿姨踩着《桃花朵朵开》的节奏灵活转身,笑着说:

“现在带孙子出门遛弯,我都能随时来段亲子舞。”奶奶团用充满创意的带娃方式颠覆了传统隔代养育模式——课堂将广场舞的活力与亲子互动的趣味巧妙融合,通过改编热门健身舞、融入亲子互动元素,让带娃场景从“看管式”变为“共玩式”。课后她们还自发在社区广场“复盘”练习。

台州开放大学党委书记王焕斌介绍,“快乐带娃操”专为社区“奶奶们”精心设计,节奏轻快、舞步易学,还巧妙融入了亲子互动元素,帮助奶奶们与孙辈建立更亲密、更有趣的“链接”。

据了解,在台州开放大学通过推进“智慧助老”“银龄赋能”“银龄志愿”三大行动,深挖老年群体需求和潜力,为他们带来精彩课程的同时,也让他们重新融入社会、绽放别样光彩。

“当‘带娃跳舞’成为社交方式,当银发学员变身社区达人,台州开放大学正以体育为支点,撬动老龄化社会的活力。”王焕斌表示,这场奶奶团引发的社区风暴,或许正是破解“养老带娃两难”的温暖答案。“当每位银龄都能乘风破浪,每个家庭都将收获‘舞’限可能。”

(通讯员 蒋 立)