

退休后“再就业”，绍兴伉俪转型武术教练



七彩人生

花甲习武

银龄绽放别样芳华

2018年，退休不久的朱云坤在柯桥区社区学院第一次接触到太极拳，谁也没想到这个偶然的尝试，彻底改变了他的退休生活。“起初只是为了强身健体，但越练越感受到太极文化的博大精深。”朱云坤说。滕云妹一开始只是陪练，结果也很快被太极拳的魅力征服，两口子成了“太极搭档”。2020年，夫妻俩决定系统学习陈氏太极拳，每天清晨5点雷打不动地在古镇广场练习。

“有年冬天下大雪，我们就在车库对着视频练太极拳。”滕云妹回忆说。正是这份痴心，让零基础的二人在短短几年间“打”出了名堂：先是拿下浙江省企业武术大赛银牌，又在绍兴传统武术大赛中夺

清晨时分，绍兴柯桥区安昌古镇的石板路上还沾着晨露，悠扬的太极乐声已在景区广场缓缓响起。69岁的朱云坤与妻子滕云妹——这对被学员们亲切地唤作“坤哥坤嫂”的银龄伉俪，正带领学员练习他们新编的“共富太极”。身着太极服在晨风中轻扬，与古镇的小桥流水相映成趣，仿佛一幅徐徐展开的动态水墨画。

冠。更令人称道的是，朱云坤在2023年浙江省武术大赛中同时斩获一等奖与“最佳运动员”殊荣，滕云妹则考取武术三级裁判证，真正把爱好“练”成了专业。

夫妻俩共同练习、共同进步，每次比赛前，都会互相当陪练，一个动作要反复琢磨几十遍。“这份认真劲儿感染了不少学员，他们带的队伍还在省级比赛中拿了集体奖。”柯桥区安昌街道老年学校有关负责人说，“这种比学赶超的劲头年轻人看了都佩服。”

公益传薪

武术精神浸润古镇

每天清晨5点半，安昌古镇入口广场就热闹起来，朱云坤夫妇的“移动课堂”准时开课。作为柯桥区武术协会理事和安昌武术辅导站负责人，他们已义务教学超过1000

天。“坤嫂教‘二十四式’时，每个动作都分解得清清楚楚；坤哥讲解缠丝劲，让人恍然大悟。”学员朱阿姨笑着说，“辅导站里年纪最大的学员已经77岁，不少老伙计练拳后，成了精神抖擞的‘健身达人’。”

夫妻俩的身影还活跃在社区文化礼堂、乡村舞台。近3年来，他们组织了数十场太极拳表演，还带队参加安昌古镇腊月风情节志愿服务，服务群众超3000人次。他们还自掏腰包印制教学手册，针对老年学员编创“健腰八式”“护膝太极”等特色适老课程，让银发族也能轻松入门。

在他们的悉心指导下，已有不少学员取得社会体育指导员资格，并在区级赛事中获奖。“我们的目标是培养30个能独当一面的徒弟。”滕云妹的话语中，满是对未来的期待。

(通讯员 姚陶祎 周榆清)

健身设施适老化改造 “圈粉”嘉兴长者

本报讯 近日，嘉兴秀洲王店镇梅溪社区老年人户外活动场地改造项目完成，为老年人送上了一份贴心的关怀与温暖，引来周边居民一致好评。

据悉，此次改造以老年群体需求为核心，深度融入“全龄共享”理念，精心打造出功能丰富、安全舒适的社区公共空间，成为提升居民生活品质的重要载体。

细节之处见关怀，场地主要规划了健身区和象棋区两个功能区块。健身区在整体规划上紧密围绕中老年人的身体机能特点与运动需求，地面铺设摩擦防滑塑胶，有效降低运动中滑倒的风险，为老年居民提供了坚实的安全保障。区域内配备的漫步机等器械，高度贴合中老年人日常抓握与发力习惯，且所有器械均采用高强度防锈材质，边缘进行圆角处理，细致规避了磕碰隐患，从材质到工艺都体现着适老设计的用心。

象棋区设置了多组石制棋桌，每张棋桌搭配四个符合人体工学设计的石凳，久坐不易疲劳。这里不仅是中老年棋友切磋棋艺的理想场所，更成为邻里之间交流情感、增进互动的温馨空间。经常来此锻炼的李大爷说：“现在专门为我们老年朋友建设了适老活动区，地面材料特别有弹性，运动起来很舒服，累了还可以坐下来休息，或下下棋，真是太好了。”

此次改造项目既满足了老年人健身、社交的需求，又以“全龄共享”的理念让空间兼具开放性与包容性，通过功能复合的空间布局激活了社区活力，成为推动社区治理与居民生活品质提升的重要实践。

(通讯员 金雯婷 张晓萍)



@杭州上城

本报讯 6月2日，2025“和美乡村”太极拳邀请赛(上城区分站赛)在诸暨落幕，吸引了200余名当地各界太极拳爱好者和协会会员参与。

(通讯员 封更康)

@杭州拱墅

本报讯 近日，杭州拱墅区老年人排舞比赛开赛，来自全区7支老年排舞队伍、100多人参赛。

(通讯员 徐 现)

@台州椒江

本报讯 近日，“银发聚活力 鏢杆论英雄”老干部台球、飞鏢友谊赛在台州椒江区离退休干部活动中心举行。68名选手以杆会友、以鏢竞技，在动静相宜的赛场上展现智慧与活力。

(通讯员 叶蔓裔)

舞韵



6月2日，宁波鄞州区第十七届运动会老年部健身秧歌比赛在五乡镇文化中心火热开赛，全区10支代表队共170余名运动员、领队及教练齐聚一堂，共展老年群体的蓬勃活力。 通讯员 颜美丽

千余名选手甬城挥拍，91岁“老顽童”大秀球技

本报讯 6月1日，2025年第三十七届全国中老年羽毛球邀请赛在宁波落幕，1300余名羽毛球高手齐聚。参赛运动员中年龄最大的为91岁，80岁及以上的参赛选手达97名，充分展现羽毛球运动覆盖人群的广泛性。

全国中老年羽毛球邀请赛从1986年创办至今，已成功举办37届，每年吸引全国大批中老年羽毛球爱好者参赛，现已成为国内规模最大、水平最高、参赛范围最广、组织最规范的中老年羽毛球赛事，并被纳入全国性全民健身赛事计划。

本次赛事分为常规项目组(男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打)、双打混龄组、元老双打组和快乐双打组。据悉，中老年人羽毛球比赛有其独特的风格和

特色，比赛采用每场一局31分每球得分制，16分间歇并交换场区，先得31分的一方胜该场。

比赛吸引了不少宁波本地的羽毛球爱好者参与报名。“作为业余球员，第一次进入世界级场馆参加比赛，这让我非常激动。”宁波本地的参赛选手严先生说，他已经打了20多年羽毛球，结交了很多志同道合的球友，羽毛球成为退休生活的重要组成部分。

91岁的北京选手向开正作为本届最年长参赛者，展现出“老顽童”的奕奕神采：“31年球龄可不是虚的！退休后我每周练两三次，每次两小时。”谈及到他保持健康的秘诀，向开正表示，“我这个人的性格就是爱动、闲不住，健康秘诀就是运动。我能在91岁参加全国中老年羽毛球邀

请赛，和年轻选手同场竞技，践行的就是‘生命不息，运动不止’。”

赛场上，参赛选手们展现出不逊于年轻人的竞技风采。网前扑杀的矫健身姿、精准的击球和有力的跳杀，每个得分瞬间都赢得现场观众热烈的掌声。场边亲友团高举手机记录精彩时刻，欢呼声此起彼伏。短短五天的赛程中，这些中老年健儿用挥洒的汗水和饱满的热情，为全民健身理念作出了生动诠释。

全国中老年羽毛球邀请赛作为全民健身品牌赛事平台，不仅是中老年群体以球会友、互动交流、切磋球技的舞台，还成为推动全民健身理念深植社会、展现中老年群体精神风貌的重要窗口，助力羽毛球运动在中老年人群中蓬勃、全面发展。

(通讯员 冯 天)