

南庙太极拳队： 因为坚持 所以出彩

■本报记者 张云霞

“真没想到，这次参加比赛还捧回了一个‘金杯’！”5月23日，由宁波市武术协会、市体育总会主办的2021宁波·余姚红色四明武林大会在余姚中塑国际会展中心举行，由梨洲街道南庙村一群太极拳爱好者组成的“余姚武协南庙分会”团队在比赛中凭借整齐划一的规范动作和优雅从容的精神状态，以“八法五步拳”获得太极拳类集体项目的“金杯”。这几天，团队里的每名成员都倍感自豪、喜不自胜。

据了解，当天共有来自省内外85支队伍、1056位武术爱好者报名参加比赛。比赛分五大组别，在四大类套路项目和三大类对抗性比赛项目中展开。当天，“余姚武协南庙分会”派出了1名领队和10名队员参加太极拳类比赛。

“为了在比赛中取得好成绩，我们从3月中旬报名以来，几乎每天晚上都在训练，大家能坚持下来，真的很不容易。”余姚武协南庙分会太极拳教练许吉芬感慨地说。许吉芬今年69岁，梨洲街道南庙村人，练习太极拳已近20年。她在市老年大学学习太极拳有10多年，之后带领村民一起打太极拳，慢慢组建起了一支太极拳队伍。如今，南庙村的这支太极拳队有20多人，年龄最大的76岁，最小的51岁，大都为女性。

5月26日下午，记者来到南庙村文化活动中心，10多名队员穿着统一的服装正在精神抖擞地打太极拳。

76岁的周满华虽然已是古稀之年，但面色红润、精神饱满。“我记得很清楚，我们为了参加比赛训练了48个晚上，每天晚上7



余姚武协南庙分会的太极拳爱好者在比赛现场拍照留影。
由受访者提供

点开始到9点左右结束，只有五一假期的时候休息了几天。”周满华笑着说，自从她在微信群看到这次比赛的消息后，她是第一个报名的。“这次比赛人数不限、年龄不限，我是这支队伍里年纪最大的，就要起好带头作用。”周满华住在南庙村横溪自然村，从家里到文化活动中心路较远，但每天的训练，她没落下过一次。

“我不会骑电动车，晚上又没有公交车，所以我都是走路过来和大家一起训练，走路到这里需要半个小时。”周满华说，天气好走走路当锻炼身体，但如果遇到刮风下雨的时候，就不方便了。有一次遇到下雨天，队员们担心周满华走路回家不安全，几名住在附近的队友主动送她回家，让她十分感动。“打太极拳好处很多，你看我，‘三高’一个也没有！”周满华乐呵呵地说，大家聚在一起打太极拳不仅收获了健康，也收获了快乐和友

谊。

51岁的余建波有着一头干净利落的短发，接触太极拳时间不长。“在溪边经常看到她们在打太极拳，我也想去试试，所以就加入了她们的队伍。”余建波说，她是第一次和大家参加太极拳比赛，没想到得了奖，让她信心满满。“有句话说‘兴趣是最好的老师’，因为我的基础没有其他队友好，所以我更要努力，自从报名后，我就反复跟着教练学习。”余建波说，自己以前爱跳广场舞，与广场舞比起来，太极拳的难度更大。“要把动作做到位、做优美，是有难度的，多亏了教练的耐心指导才让我有了很大的进步！”

“要不是我老伴那段时间生病，我要照顾他，不然我也去报名参加比赛了。”75岁的叶雅芳遗憾地说，自己打太极拳已有10年，以前每次有比赛或者表演，她都没有错过，可惜错过了这次比赛，但

队友们赢得了荣誉，让她同样收获了成功的喜悦。“我不爱打麻将、不爱跳舞，只喜欢打太极拳。”叶雅芳说，打太极拳不仅可以养生，还可以养心，“以前我的脾气有点急躁，现在能够静下心来。”

“打太极拳一定要坚持，只要坚持就会有收获。”65岁的任梨君接过话茬。她白天在厂里上班，早晨和晚上都坚持打太极拳。“我以前腰椎、颈椎都不好，现在身体充满了活力，心态也变得年轻了！”任梨君说。

“虽然上了一定年纪，但每个人都有事情要忙的，有的要接送小孩，有的还在厂里上班，大家因为热爱聚在一起打太极拳，建立起了深厚的友谊，时间长了，我们的团队凝聚力也更强了。”许吉芬说，只要天气好，她们每天早上6点多都会在梁辉水库下游的一处溪道旁打太极拳，有时也会在下午和晚上的时候，在村文化活动中室的室内活动室打太极拳。

为了更好地带领团队，许吉芬自掏腰包购买音箱、找人制作音频，她还添置了电脑、摄像机、照相机、三脚架等，到老年大学学习拍照、摄像以及剪辑视频技巧，每次比赛或集体活动时将大家的精彩瞬间记录下来，方便大家转发、学习和观看，帮助队员提高水平，营造了良好的学习氛围。南庙村这支太极拳队伍的发展壮大，还吸引了附近苏家村的一些村民来加入。“让更多的人感受到太极拳所带来的健康和快乐，是我感到最开心的事情。”许吉芬说。



杏山村长寿老人韩美仙

■本报记者 徐宇文 霍轶卿

黄家埠镇杏山村依山傍水，是一个景色秀丽的小村庄，同时也是远近闻名的“长寿村”，全村现有户籍人口2900人，其中90岁以上老人30人，60岁以上老人占总人口的三分之一。

在杏山村鲤鱼山窑头坵有一位98岁的老阿婆叫韩美仙，虽然快到期颐之年，但是生活能够自理，精神状态非常好。

记者看到韩阿婆的时候，她正在一座老式的土灶前生火、烧水，韩阿婆说，生活起居上，她还能自己照顾自己，平时她就从儿子家拿点菜，自己做做饭。饮食上，她除了烟酒和海鲜不吃，其他都不忌口。

说起长寿的秘诀，韩阿婆说，心情好是最重要的，在家里她会看看电视，听听戏曲，儿子儿媳也很孝顺她，没有什么事情让她烦心。

韩阿婆说，多运动，多下地走走，也是健康长寿的秘诀。她几乎是每天都会出去走一走，呼吸一下

新鲜的空气，有时候沿着美丽的杏山湖，看看风景，有时候去田间地头走走看看。

韩阿婆还有一个爱好，那就是玩兜球，天气好的时候，她会和儿媳妇一起玩，别看她是将近百岁的老太太，玩起兜球一点都不含糊，韩阿婆笑着说，玩兜球，活动一下筋骨，对身体是有好处的。

在杏山村，像韩阿婆这样的长寿老人还有不少。韩阿婆说，现在生活条件越来越好了，村里还制订了一系列为老年人服务的规定，近几年，村里还对杏山湖沿湖一带进行了修整，新建了不少适合老年人散步休息的好地方。生活在这样山水相依的宜居小村庄里，村民觉得惬意得很。

上图：韩美仙老人正在厨房刷碗。
记者 徐宇文摄



勤习空竹乐传播

这些七旬大爷“抖”起来了

■本报通讯员 毛益中

早上，在全市全民健身中心，经常能看到这样的一幕：一只只色彩缤纷的空竹，在几双大手的牵引下，上下翻腾、翩翩起舞，让围观者看得眼花缭乱、目不暇接。每天来此抖空竹的是一群七十岁上下的老年人，发起人叫邱荣森，今年76岁，抖空竹已经有21个年头了。

2001年，邱荣森提前退休了，出于从小对“转圈圈”的喜爱，他开始抖空竹。当年，跳广场舞、打太极拳（操）等健身运动已经遍地开花，但对于抖空竹，余姚人还很陌生，看到老邱在玩，大家都觉得稀奇，便围拢来观赏，有人还要求老邱教。这让邱荣森倍感兴奋，他乐意把这一运动传授给更多的人。据他说，前前后后跟他学习抖空竹的人不下数百人，抖空竹这一兴盛于北方的休闲运动开始进入余姚人的视野。

渐渐地，这一变化多端、花样繁多的运动项目受到了越来越多人的喜爱。七十岁上下的马连塘、谷兆飞、叶惠森成了抖空竹的铁杆粉丝，每天早上，他们都会去全民健身中心一起练上一个半小时，遇到下雨天，则在可遮雨的空地上玩。“抖空竹不受场地限制，在家里也



马连塘在熟练地抖空竹。

通讯员 毛益中摄

可玩，我们已经玩得上瘾了。抖空竹的花样很多，常见的就有一百多种，我们不断学新花样，有的已经会几十种，最少的也会十多种，越学越觉得有味道，一天也不想停。”年逾古稀的马连塘说，现在不仅自己的孙子在跟着学，还吸引了两个小邻居参与，经过一段时间，这些孩子已经学会了好几种花样，空竹抖得像模像样了。

在抖空竹的一帮铁杆玩家中，叶惠森自称“年轻人”，其实也有69岁了，他是4年前开始涉足这一运动的，“看到有人在抖空竹，花样繁多，变化万千，我觉得能提高大脑的反应能力，锻炼四肢及肩背腰等身体各部位的协调能力，可以防治颈椎病，也能活络腰肢和四肢，是健身强体的一个好项目，又能丰富我们的晚年生活。”

夏日休闲

夏日，在城区南滨江公园的长廊里，数十名老人在这里休闲，或静坐或聊天或下棋。这里紧邻通济桥、与阳明古镇隔江相望，江风习习，景色宜人，是市民休闲聚乐的好去处。
记者 张旭东摄

收藏纪念章的王永林

■本报记者 徐宇文 霍轶卿

余姚有一位收藏爱好者叫王永林，三十多年来，他收藏了各种各样有关中国近现代历史沿革的纪念章有120多枚，近日，记者走进王永林的家，一起翻看纪念章背后的故事。

今年86岁的王永林是一名历史文化爱好者，他拿出一个个小铁罐告诉记者，里面是他珍藏多年的纪念章，根据各个时期进行分类存放。

二三十年前，王老伯就喜欢逛古玩街，当时余姚的舜江楼、念慈桥一带都有不少从外地过来做古玩生意的摆摊人，与其他收藏爱好者不同的是，当时的王老伯关注的不是瓷器、玉器的收藏，而是注意到了这些具有历史意义的纪念章。

淮海战役纪念章、解放东北纪念章、解放海南岛纪念章、中苏友谊纪念章、抗美援朝纪念章……通

过逛古玩街，王老伯慢慢收集了不少各种各样的纪念章。王老伯把他珍藏的纪念章一字排开，一个个展示给我们看，他告诉我们，有些具有特别历史意义的纪念章，非常难收集，市面上目前也很少见到了。

每一枚纪念章背后都有一段历史，一枚枚纪念章承载着中国的风云历史和人们的家国记忆。退休后，王老伯一有空闲时间就会看看自己收集的纪念章，并对应地去查阅历史资料，了解纪念章背后的每一个故事。

纪念章沉淀着历史的重量，铭刻着舍身报国的英雄儿女的卓越功勋，王老伯说，一寸山河一寸血，新中国的成立，是人民英雄用血肉之躯换来的，小小的纪念章，记录着中国共产党人薪火相传的光辉足迹，他收藏这些纪念章，也跟孩子们分享背后的故事，教育孩子们要饮水思源，珍惜今天来之不易的和平幸福生活。



王永林正在整理收藏的纪念章。

记者 徐宇文摄

