

20多年热心群众健身辅导带出学员数千人 吕吉祥获省老年体育达人称号



记者 陈凯璐 见习记者 叶宁

前不久,我市一位老人在 体彩杯 第二届浙江省老年体育达人评选活动中脱颖而出,成功入选30强。他就是吕吉祥,是市小有名气的群众体育带头人。

入选省老年体育达人30强

近日,体彩杯 第二届浙江省老年体育达人评选活动在衢州江山大陈村华丽敲响最终乐章。在这场群星璀璨

的民间体育颁奖盛会上,来自全省各地的30位老年体育达人纷纷登台亮相,相继在舞台上好好体验了一次众星捧月的感觉,狠狠地过了一把明星瘾。

今年的评比环节分为网络投票与专家评审两部分,网络投票占40%,专家评审占60%。在十天的网络投票时间里,社会各界纷纷给自己心目中的英雄 投票助威,总访问量超过30万人次,总投票数超过65万。与此同时,十人专家团从引领性、公益性、励志性和独特性四方面进行综合打分。两者分数相加,即产生了 体彩杯 第二届浙江省老年体育达人30人入选名单。

相比首届,本次评选在很多方面都有了新的变化,覆盖范围广,项目种类多,年龄跨度大,其中年纪最小的55岁,最大的已有102岁,除了武术、太极等传统项目,还有骑摩托、玩滑翔伞、踢足球、打橄榄球、玩健美、骑独轮车等。

吕吉祥表演的节目登场,获得了现场观众的阵阵好评。作为体育运动带头人,在生活中,发挥余热尽自己所能服务社会,分享运动秘籍,传授科学健身理念,从而引导更多人加入运动行列,学会科学健身。

老年体育项目样样拿手

吕吉祥身着练功服舞起剑来精神抖擞,当站上舞台,换上各种演出服像模像样,有时还会晒去各地演出时的照片。在他的朋友圈,无外乎这三类照片。虽已年过七旬,但他的那股子劲儿却依旧不输年轻人。他总是说:越老就越要动。

在多数人的印象中,太极、球操、广场舞等是当代老年人最喜欢的运动项目之一,当看到吕吉祥在运动时,你总会情不自禁地说:唉?真会玩!不管你想不想得到,这位 潮老人 在太极、健身气功、球操、广场舞等领域,拿出了做学问的钻研劲头,总在原有的基础上不断加大动作难度和新意,因此他编排的舞曲总能吸引一大批老人的注意。

我1993年学太极拳,2005年开始跳健身球操,近5年又开始涉及广场舞。酷爱运动的他,无论心态、身材都保持得不错,因此,今年75岁的他总爱让别人 猜年纪:每次他倒着自己57岁,大家都深信不疑。

年轻时吕吉祥在我市林业局工作。52岁那年,从小喜欢运动的他听说有位名拳师要在永康办杨氏太极四十二式太极培训班,便毫不犹豫地报了名。在当时四五十个学员里,动作到位、态度认真、刻苦练习的吕吉祥是个佼佼者。

五六年后,吕吉祥又被市老体协点名派去学健身球操。结果到场地一看,十多个队员里,只有他一个男士。作为万花丛中的一点绿。临危受命的吕吉祥跟着队伍一路过关斩将,荣获了金华市运动会健身球操比赛金奖。

带领大家动起来

因为练就一技之长,往往都会拥有一个年轻的心态,身体自然也会更好。不过,吕吉祥并不是一个人玩,而是带着大家一起动起来。

1996年,市老年体协在全市建立

22个健身辅导站。吕吉祥组建了第12健身辅导站并一直担任站长职务。2011年,市老年体协又推出了以镇街区为中心的辅导站综合体,建立了江南街道等中心辅导站,他又兼任了江南街道中心辅导站的站长,负责50余个辅导站健身运动项目的推广、教学,带出学员数千人。

因经常去外地做推广,很多人见到吕吉祥都会亲切地叫他 阿祥,但更多人都喜欢叫他另一个更响亮的绰号 国宝熊猫。

因为我每次上课动作都教得很仔细,学员们觉得特别好,各个辅导站都喜欢叫我去,再加上我是为数不多的资深男教练,自然成了国宝啦。吕吉祥笑着说。几年前,他又开始涉足广场舞,成立了6082舞蹈队,三四十名队员每天晚上在永康江边风情十足的做健身操和跳广场舞,成了江边一道靓丽的风景线。

常将运动藏心间,岁月不会改容颜。这是老年人共同的养生秘笈。吕吉祥常说:要把我们永康老年朋友的活力、风采,这些好的东西都带到全国各地去。他们从最初的强身健体、老有所乐,到对舞蹈表演的热爱、老有所为,退休在家也不忘发挥余热,多年来,他们不但下乡送文艺、送欢乐,而且在省内外的舞台上也活跃着他们的身影,受到了广大群众的喜爱。



为得到陈式太极传人一招一式的指点 两大庆人 千里寻师来永练太极

记者 程轶华

在永康日报社7楼陈式太极馆,从黑龙江大庆过来的张奎强、卢福杰正在陈式太极拳第十一代传人任保才的带领下,打着陈氏太极拳(如图)。

任保才指着他们说:他们每天都很刻苦,很有进取心,没想到仅仅来了几天时间已经提升了不少了。

张奎强,今年45岁,来永康学习太极拳已经有一个多星期了,每天早上、晚上学得非常认真,一招一式在老师的指导下练得很到位,动作如行云流水。

那时在广场上看到任保才老师在教太极拳,展示的动作专业,经过了解才知道他是陈式太极拳传人。我被他的一招一式所吸引,就跟老师学习太极拳。说起两年前自己在黑龙江大庆一次偶然的机会,认识了任保才,并深深地被老师打拳的魅力所吸引。

虽然学习了两年,但是仅限于老师教的那一点来不断练习,动作、要领,走的方式对不对就不知道。张奎强不满足于这种 摆摆手 动动脚 的简单练习。他想更深入地了解太极拳,知道老师来永康发展后,只能通过电话咨询老师,但有时在电话中又不能很好地领悟到老师所说的内容,就想过来,但由于路途太远没有太多时间而耽搁了。这次他是特地请假过来学习的。

张奎强说,太极拳是中华民族智慧的结晶,有着极高的健身价值和丰富的文化内涵,是人们强身健体、修身养性的一种生活方式。他怀着一颗真诚的心去体验和感悟,不懂的和没有掌握的地方就虚心求教,力求动作规范。他将利用这十多天的时间,在练习太极拳过程中对每一个动作,细细品味,认真揣摩,虚心向年长者学习。

我是从朋友圈里知道张奎强来永康后才赶过来的,所以比他晚到了两天。我们那边没有太极馆,练习的条件也没有这里好。同样从黑龙江大庆过来55岁的卢福杰兴奋地告诉记者。他说,没有老师在身边指导,越往后打,好像形式上是进步了,但自己越觉得越不会打了。太极拳太深奥了,虽然平时能和老师视频交流,但有些问题靠视频和口头指导解决不了的,必须有老师的示范才能往内走。这不是说聪明、悟性好就能做好的,也不是自己能创造出来的。他只能大老远过来让老师一步一步来指点。

没有学太极拳时,以前只是在电视上看到过太极拳。说起学习太极拳一事,卢福杰说,很多人说到太极拳就会想到公园里、广场上练太极的老人,认为这仿佛就是老年人的专属运动。他之前也是这么认为,直到一次同学聚会,看见大学同学张奎强打了一套拳之



后,受他影响和引见,拜任保才为师学习太极拳。学了之后,才知道越年轻学习太极拳越有利。

卢福杰说,现在都注重运动养生,觉得既然选择健身方式,就要选择一个属于传统的、有内涵的。太极拳健身源远流长,是中国传统文化中的瑰宝,它集易经、中医经络学说、道家的养生术及传统的兵法 etc 古代哲学思想创编而成,是身心合一、内外兼修的最好的健身活动,所以他选择了太极拳。

它是很抽象的,有些东西难以用

语言表达,没有老师的口传身授,只凭自己是学不成的,必须在老师的指导下,不断地体会、吸取和改进,才会学有所成。卢福杰说,老师领进门,修行在个人,可是拜什么样的老师也很重要,有人打了一辈子的拳还不知道什么叫丹田内转,只能说是练了一个花架子。他们已经接受任保才老师的这种传授方式,对传道受业、为人很欣赏、很佩服,也是他们大老远也要赶过来的原因。这样可以最短的时间,最快的速度掌握要领,在学习过程中不走弯路。