

寿星健身队

亚运读本

杭州亚运会官方合作单位

中国工商银行  
杭州亚运会官方合作伙伴杭州2022年第19届亚运会官方合作伙伴  
Official Sponsor of the 19th Asian Games Hangzhou 2022

村里15人的健身队个个鹤发童颜,最年长96岁,平均85岁

# 临安有个祝家庄 老夫聊发少年狂

本报记者 杨静  
本报通讯员 许爱惜 潘国峰

临安清凉峰镇祝家庄地处浙皖边界,向西五里之遥就是歙县,村前有山路通杭徽古道可到绩溪,向南过丹阳岗可到淳安,向东则是杭州。家家户户门前小溪潺潺,屋后青山苍翠,小院里各色花草争奇斗艳,好山好水一派宁静祥和的山居景色。

“目前清凉峰镇在家常住人口一万八左右,其中老年人达九千多。比如祝家庄,村子不大,八九十岁老人比比皆是,更难得的是他们身轻体健、鹤发童颜,看不出真实年龄,有的身手甚至比一些年轻人还要厉害。”清凉峰镇副镇长何元清说。



A

## 首堂健身课来了三位寿星 如今星星之火开始燎原

周五上午九点,钱江晚报·小时新闻记者走进祝家庄礼堂时,四五十位老年人跟着教练在广场上热火朝天地打拳。

第一排五名队员中有三位90岁以上寿星,他们扎的马步又低又稳。年轻时只知面朝黄土背朝天干活,如今却成了太极拳好手。在临安清凉峰镇,越来越多的中老年人喜欢上了太极拳这项运动。

2018年,临安成立了中老年健身协会,该组织负责人是原清凉峰镇成校校长胡新人。胡新人因为自己学太极而受益,自协会成立以来一直致力于推广太极拳,现在全镇17个行政村以及学校共35支太极拳队伍700多人掀起了学太极拳的热潮。

“与其他团队不同,祝家庄这支队伍是寿星队,参加的都是80岁以上老人,目前全队共15人,年龄最大的96岁,最小的80岁,平均年龄85岁。”2020年清明节前后,胡新人和协会秘书长翁林红刚好有事来到祝家庄,发现村里老人多。全村80岁以上有70多人,且越老身体越硬朗,90多岁还在下地干农活,就有了成立村寿星健身队的计划。

给老人们教什么?胡新人思量了许久,最后决定让他们先学健身气功八段锦。动作相对简单,下蹲动作不多,健身养生效果又好。

第一堂课吸引来三位老寿星,个个都是90岁以上高龄。当时老人们只是抱着随便玩玩的想法,一方面毕竟年事已高,另一方面周围也有些不同声音,说这么大年纪了还折腾个啥?可坚持练了一段时间后,每个人都体会到了身体的变化。于是星星之火开始燎原,来学的人越来越多,“我们协会还买了播放器送给他们,教练去村里教的次数毕竟有限,这样他们可以随时跟着视频练。老年人记性不如年轻人,但他们很认真,每天都在家里学,一周一次的集中训练更是珍惜。习惯成自然,练多了自然有感觉。看到他们这么喜欢,我们比他们更高兴。”翁林红说。

B

## 热火朝天赶场子 隔壁村九旬夫妻每场必到

别人穿着统一的白色太极服装,瘦瘦高高的方德怀穿着退休前单位发的、已洗得泛白的蓝色工装站在队伍中比较显眼。今年90岁高龄的他当天是和妻子许巧红双双来参加活动的,一大早换了两趟车,花了一个多小时从别的村特地赶过来。

方德怀夫妻俩的家在清凉峰镇玉屏村,离祝家庄有15公里左右的车程。但只要寿星队有集体活动,他们不怕麻烦一定会过来,“老师来一趟不容易,如果没有他们,我们学不到新东西。”

会打腰鼓,会跳广场舞……2015年的某一天,村里来了位老师教太极拳,爱好运动的许巧红马上加入。过了一阵子,又把丈夫方德怀也拉进了队伍。这下子,夫妻俩有了共同的爱好,把太极8式、16式、24式一套接一套都学会了。等到第二年镇上举办首届太极拳交流活动,两人又代表村里参赛,拿回了二等奖。

“开始时,村里有十多人在打。可是年轻人平时工作忙,不像我们成天在家。现在能一起练的人不多,如果想学新内容,得赶到镇上去。听到祝家庄有这么个老年人团队,我们特地过来,和大家一起锻炼,感觉很舒服,其乐融融。”许巧红说。

和他们一起来的还有石长城村的谢荣炎,家住在更远的山里,83岁的他也早已看着电视播放的健身栏目学会了太极拳、八段锦,每天在家中至少打上半小时,可寿星队的活动有空都要过来。



C

## 下一个小目标 人人争取活到120岁

“我有腰椎间盘突出,现在没法打拳,但可以当‘服务员’给大家做好后勤保障。”81岁的王维新是祝家庄退休教师,当了39年教书匠,村里有很多父子两代都是他的学生。

寿星健身队刚成立时,教学点就设在王维新家里。除了给大家端茶送水,作为当地诗词协会副会长的他还带着大家学写诗。现在锻炼地点改到了村文化礼堂,夫妻俩要做的事情并没有减少,在队中属于“小弟弟”的他给大家做好组织协调策划。

今年年初,93岁的队友王定汉因为心脏不适突然晕倒,不能前来参加集体活动。怕他孤单,王维新就和队友们赶到他家,陪他一起锻炼。现在,王定汉又在打拳下地干农活了……

“有了寿星健身队这个组织,对大家身心健康有帮助。”王维新说,以前遇到不开心的事,老人们往往把心事藏在心底。现在有了团队,见面时闲话说说,相互间开导开导,烦恼便烟消云散。平时队里有人生病,大家前去探望。子女们看到别人都这么关心,自然也会更孝顺自己父母。

“现在镇里村里都很重视老年工作,每周有专职人员上门为80岁以上老人提供洗头、理发、做家务等服务,有固定场地和老师进行免费教学,为老人们创造良好的活动场地和健身器械。”常言道,活到老,学到老,真正的学习不仅仅是简单学习知识技能,更是健康向上的生命成长。大家为学习而忙、为健身而忙、为生命成长而忙,少了无聊、少了牢骚、少了烦恼,提升人的全面素质和归属感,形成守望相助的关系。“村里老人们都说要坚持练太极,争取活到120岁。”胡新人说。

