

69岁张国学

# 太极耍得好 比赛屡获奖



张国学练太极剑如行云流水。

■文、图/记者 杨天娇 通讯员 张瑀涵

5月22日清晨,张国学身着练功服打太极拳、练太极剑。身轻如燕的他,一招一式舒展大方,如行云流水一气呵成,吸引了众多晨练市民的目光。

今年69岁的张国学曾经是一名体育老师,擅长拉丁舞,2014年年底从学校退休后开始接触太极拳。

2016年,张国学在十堰市老年大学报名学习太极拳、太极剑。“拉丁舞节奏很快,而太极拳则是一个需要静心的运动,不仅可以健身,还可以养心,我就想尝试一下。”张国学说。

“练了一阵子之后,我感觉自己心态平和了很多。”张国学每天坚持练习,风雨无阻,早晚各练一个多小时,并在短时间内学会了太极拳、太极剑的多种套路。“学校老师觉得我有天赋,随着练习的深入,我对太极拳和太极剑越来越喜欢,几近痴迷。”张国学说。

多年来的努力让他有了意想不到的收获。通过不懈的努力,他多次

在全省、全国性武术比赛中获奖。2018年,他在武当山参加了全国8个省市地区的太极拳(剑)比赛,获得老年组24式太极拳、32式太极剑第一名;2019年在荆州参加湖北省太极拳剑比赛,获得了24式太极拳老年组第一名。

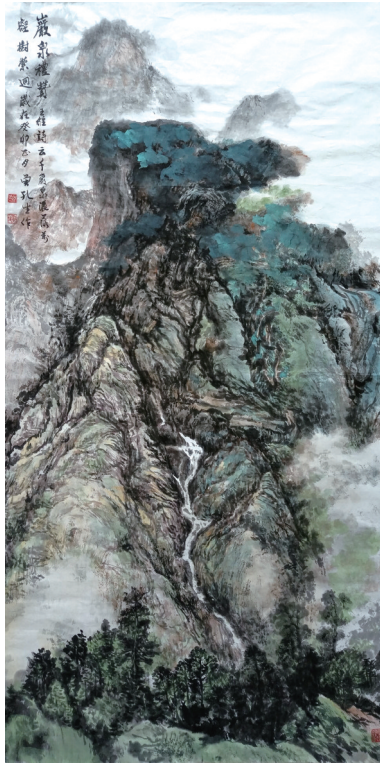
记者在采访中了解到,张国学几乎每年都会参加太极拳(剑)的比赛,有的是省级比赛,有的是全国性比赛,几乎每次都能获得不错的成绩。

“参加比赛对我是一种激励,我能看到别人的水平,比较自己与其他人之间的差距,通过不断的努力提升自我。”张国学不满足于现状,除了在老年大学上课外,他还主动在校外报了培训班,提高自己的水平。“既然已经开始练了,那就得好好学。”在日复一日的努力下,如今他的太极拳、太极剑水平比从前提高了不少。“现在我是班长,同学们经常向我求教。”

“太极功法柔中带刚,刚中有柔,是一种内外兼修的运动,活动量不大,又比较安静,很适合我们老年人锻炼。”张国学表示,经过多年的练习,他不仅增强了体质,还因为这项运动认识了很多朋友。如今,练习太极拳(剑)已成为他日常生活的一部分。“我会一直坚持下去,通过这项运动锻炼身体,陶冶情操,享受健康快乐的退休生活。”

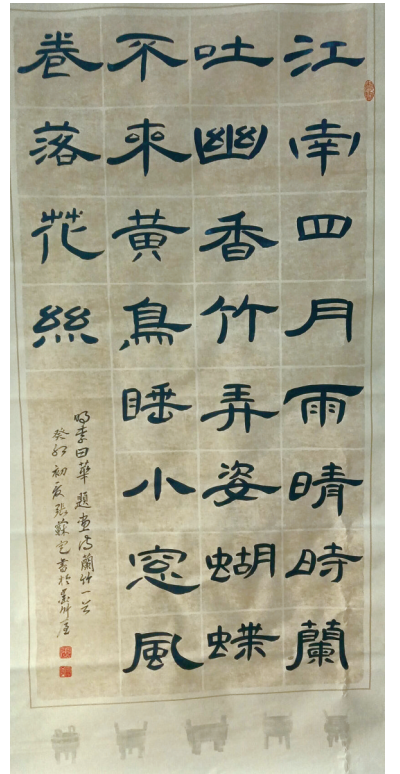


## 艺苑



作者:曾孔生  
国画:岩泉礼赞  
单位:十堰市老年大学

赏析:古代诗词中有不计其数的爱护自然、保护环境的情感抒发,我引入王维诗意,重彩与水墨结合,运用了对比手法,在艺术方面力求有所突破。



作者:张苏定  
书法:江南四月雨晴时  
单位:十堰市老年大学

赏析:在创作过程中,常遇到撇捺伸展的字,字中撇捺固然要尽情伸展,但也要有变化。撇带曲势,捺取直势,一刚一柔,一收一放,尽展字形姿态,使整个字飘逸舒展。



作者:王平萍  
摄影:浪漫汉江  
单位:十堰市老年大学

赏析:在阳光照射下波光粼粼,金光点点,汉江是金色的;平常时,碧波荡漾,纯净清澈,汉江是绿色的。我特意用蓝色影调拍摄,意在表现汉江浪漫温柔的一面。

广告

**重庆路社区卫生服务中心**  
武当路街办重庆路社区卫生服务中心  
WUZHANGLU JIEBAN CHONGQINGLU JIEBAN WEISHENG FUWUZHONGXIN

全科 妇科 中医科  
康复科 公共卫生科 预防接种科等

地址:十堰市茅箭区重庆路519号  
电话:0719-8796282/18772833431

**十堰市幸福养老中心**

中心全年接收——  
失能 半失能  
能自理老人

地址:张湾区车城西路10号(东风公司供应处院内)  
电话:17672277000(微信同号)

仁美口腔 | 一城五院  
—医保定点—

放心看牙就到仁美口腔



0719-8528 686 0719-8269 666 0719-8628 128 0719-8888 218 0719-8880 616