

Q 全市“中老年健康之星”参评选手风采展

七旬老人冯怀清刻苦训练16年

用武术开启“第二次人生”

“每天早上站桩40分钟,上午、下午各练武术两个半小时,这个锻炼习惯冯怀清老人已经坚持多年,风雨无阻。

“遇上刮风下雨,我到练功房锻炼,天气好就去附近的山上公园练。”71岁的冯怀清说,武术改变了他的生活,让他开启“第二次人生”。

■文、图/记者 王琪



一把关公刀,冯怀清舞得虎虎生威。

迷上太极,主动拜师刻苦训练

身穿黑色练功服,双目炯炯有神的冯怀清,看上去完全不像一位年过古稀的老人。回忆起锻炼带来的好处,冯怀清中气十足地说:“我刚来十堰那会儿一身病,血脂稠、血脂高,还有腰椎间盘突出,现在身体好多了。”

冯怀清是河南禹州人,小时候家里穷,没有读过多少书,十几岁就离家到外地打工。后来,冯怀清结婚,育有一儿一女。为了养家,他选择在工地上干最苦的活,经常一干就是10多个小时。

“老伴身体不太好,又要照顾孩子,我不多做点事,怎么撑起这个家啊。”长年劳累加之四处奔波,冯怀清的身体每况愈下,经常腰腿疼痛。

2007年,两个孩子都有了稳定的生活,他们心疼父亲,就将老人接到十堰赡养。

这下,冯怀清可以好好休息了,

谁知腰椎间盘突出发作,他住了几次医院。为了养好身体,他决定每天晨练。一天早上,他在小区里看见一位身穿练功服的老人。“他精气神十足,太极拳打得行云流水,一看就是高手。”冯怀清上前一问,得知老人名叫刘寿福,是一位太极拳爱好者。两人一番交谈,成了朋友。

刘寿福是位热心人,冯怀清跟着他从最简单的24式太极拳开始学起。随着练习时间的增长,冯怀清的太极拳动作越发娴熟流畅,同时接触到更多的太极拳老师,如武当纯阳门弟子、市老年大学武术老师蔡星锋,多次获奖的武当太极拳老师张立龙。好学的冯怀清主动请教名师,请他们指正和规范自己的太极拳动作,教授更多的太极拳套路。在名师的指导下,刻苦训练的冯怀清太极拳功夫上了一个台阶,有了明显进步。

博采众长,在圈内“打”出名气

2015年,冯怀清开始接触其他类型的武术。“我从小好动,对武术很感兴趣。如今老了有闲暇时间,终于可以钻研武术,圆我的少年梦了。”冯怀清说。

冯怀清练武不拘于一门一派,广拜全国名师,开阔眼界。与此同时,随着互联网普及,他开始在网找武术视频学习。“我从简单的武术套路学起,坚持每天练习,风雨无阻。遇到比较难的动作,我就去武当山下的武馆闭关练习,一练就是一周时间。”冯怀清说。

冯怀清居住的小区里有个练功房,记者在里面看到了双截棍、大刀、九节鞭等,他兴奋地将每个兵器演练了一番。“这个练功房是社区联合小区开发商一起为武术爱好

者设立的,大家可以一起练习和切磋,免费使用。”冯怀清说。

坚持练习16年,冯怀清在十堰太极拳圈和武术圈有了一定名气,曾多次带队登台表演,并在比赛中获奖。在冯怀清家中,整齐摆放着他获得的数张证书和上百个奖牌,其中有第二届武当山全民太极拳大赛二等奖、上海民间武术微信视频大赛一等奖、第八届武当国际演武大会优秀领队等。

“武术带给我‘第二次人生’,我的前半生为生活奔波,后半生为理想与爱好而活,现在我十分开心满足。”冯怀清说,在他的影响下,身边不少人也开始学习太极拳。他希望更多人像他一样坚持练习,获得身体与精神的双重健康。

为了缓解病痛,61岁的柳敏坚持锻炼

小小柔力球 舞出多彩退休生活

“从最开始的只会简单挥拍到如今自信优美的表演,一个小小的柔力球给柳敏的退休生活带来无限乐趣。

在前不久举行的市七运会上,她参与的柔力球表演获得两个奖。

■文、图/记者 周仑



柔力球在柳敏的手中玩出各种花样。

颈酸腰疼,她开始练习柔力球

前天上午,在十堰奥体中心广场,伴随一曲优美的音乐声,身穿红色上衣、黑色裤子的柳敏挥舞手中的球拍,动作娴熟优美,绿色小球在球拍上下飞舞,翻出各种花样,十分好看。

今年61岁的柳敏是十堰人,十分热爱运动。年轻时,她在东风商用车公司担任会计,经常和同事们组队打篮球、排球。随着年龄增长,她担心“运动对抗性太强了,自己会受伤”,不得不远离这两项运动。

长年伏案工作,让柳敏的颈椎、腰部落下病根。她退休之后,身体经常疼痛,难以忍受。“我的右手不能向后弯曲,晚上睡觉会因为颈椎病发作而疼醒。”柳敏回忆道。

2019年5月,柳敏和朋友说起她的身体状况,朋友建议她学习柔力球,或许对身体有帮助。

柳敏回家上网一查,柔力球运动集武术的刚、太极的柔、舞蹈的美为一体,经常练习对肩椎能起到很好的锻炼作用。

柳敏向记者展示了柔力球道具,一只小巧的球拍,一个拳头大小的球。“练习者要一边保持身体平衡,一边协调手上的动作,不仅不能让柔力球掉下球拍,还要展示出优美的舞蹈动作。这项运动既给练习者带来良好的健身体验,又能给观众带来美好的视觉享受。”柳敏介绍道。

查阅完资料后,柳敏心动不已,马上购买了一套柔力球装备。

出新出彩,在市七运会上接连获奖

柳敏是个行动派,她很快找到六堰文化广场上的柔力球练习队领队张郛河。听到柳敏要主动加入球队,张郛河表示双手欢迎,并一遍遍演示给她看。

通过一点一滴、由浅入深地学习,柳敏渐渐体会到了柔力球的运动魅力。柔力球是一项轻柔和的运动,练习时尽管肢体在运动,但处于放松的状态。“球拍在手里不停摆动,脚要不停地走,眼睛要时刻盯着球,一套动作下来,颈、肩、腰、腿等部位得到全面锻炼,肢体也得以舒展。”柳敏说。

练习几个月后,柳敏发现她的双手变得灵活,身体更加协调,颈椎、肩膀都不疼了。她说,这项运动不仅让她的身体充满活力,也让她的内心变得平

和。“柔力球不仅是一项体育运动,更是一种精神、一种生活的艺术、一种幸福的载体。”柳敏总结道。

从2020年开始,柳敏对柔力球愈加痴迷,每天早上练习两个小时,晚上有时会加练一个小时。此外,她还经常上网课,学习柔力球的最新套路。在外地照顾孙子期间,她主动邀请附近的邻居一起学习柔力球,让更多人爱上这项运动。

如今,柳敏回到十堰,和柔力球练习队队友们重聚。为了让表演更加出彩,柳敏和队员们不断提高训练水平,增加动作的艺术创意。在今年举办的十堰市第七届运动会中,柳敏带着柔力球表演,参加群众体育类比赛,接连获得团体二等奖和双人自编类三等奖。