2026年11月10日 星期二
责任编辑：王勇 编辑：封荣娟 版式：杜琼
十堰晚报

57岁退休的孙梅，每天带着邻居打太极，她说——

“我想让更多人体会太极的好处”

清晨7点刚过，张湾区汉江路街道国瑞里社区小广场上已聚了二十多人。孙梅站在队伍最前方，一身红色太极服，头发用发卡收拾得利落。音乐响起，她抬臂、开步、云手，动作舒缓，如同在水中缓缓划动。

“先站十分钟桩，把心放下来。”她回头叮嘱队员。

今年57岁的孙梅，网名“梅花”，队员们都亲切喊她“孙老师”“梅花老师”。这支队伍由社区牵头，于今年4月组建，现在有队员近40名，既有年过七旬的老人，也有四十出头的中青年。常有人好奇地问她：这么慢的太极拳，到底练的是什么？

她的答案，只有一个字：静。

■文、图/记者 吕世银



自从练了太极后，孙梅走路有精神，人也显得有气质。

从“看不上”到“放不下”

2014年，45岁的孙梅还住在竹山县城。那时候她睡眠差，身形消瘦，内心浮躁。每晚去跳广场舞，虽然大汗淋漓，回到家依旧辗转难眠。清晨出门，总能看见几位退休老人在广场上慢悠悠打太极拳。

“第一眼我真看不上。”她笑着回忆，“慢悠悠的，大多是六七十岁的老人，穿着宽松练功服，我当时心想，这能练出什么名堂？”

看了一段时间，她还是走到了队伍末尾。当时带教的蔡教练五十多岁，带着三四十名学员，看到想学的人便招手接纳。最初一个月，孙梅只是碍于情面跟着练习：师傅手把手教学，她不好意思缺席，人来了，却并未上心。

蔡教练看出来了，没批评她，只说了一句：“你慢慢静下心来学，自己体会。”

这句话，她记了十几年。

两三个月之后，身体最先给出反馈：肩膀舒展了，腿脚轻快了，夜里沾枕头就能入睡。更难得的是心境的变化。“音乐响起，身旁有树有风，什么都不用多想，跟着呼吸一动一静。”她说，“心，慢慢静下来了。”

那一年，她停下坚持多年的广场舞。“广场舞热闹、富有激情；太极讲究静。到了我这个年纪，更需要这份沉静。”练了一年多，她才稍稍品出太极的韵味；一晃十多年过去，她坦言自己依旧在不断体悟。熟人见到她，都说她步履轻盈，气质沉稳。

当年竹山县城练习太极拳的仅有几十人，如今，习练者已经增长到数百人。



孙梅和队员们每天都会练习，一招一式间，传递着健康与和谐。

两张证书，一份责任

练拳第二年，县里组织社会体育指导员培训与考核，孙梅先后赴十堰、武汉参加学习。

2017年，她取得了湖北省体育局颁发的一级社会体育指导员证书。这个证不好拿，当年全县只有一两个名额，“我们一批去了五六个人，最终拿到一级证书的只有我一个。”

为了备考，她天不亮就出门。竹山县城冬日清晨六点多，天色漆黑，她独自压腿、站桩、反复打磨套路；白天在广场练习，晚上回家对着镜子校正手型。“既然学了，就要学好。”她说。

2022年，她又拿到国家体育总局颁发的国家级社会体育指导员证书。那一年湖北省分配给竹山县的名额只有一个，经当地体育部门审核，选派她前去参训考核。从一级到国家级，相隔四年，“证书考取有年限要求，急不来。”

两张证书她妥善收在家中，不常拿出来。“证书不过是一张纸。”她说，“但考试内容，处处都在讲推广、传播。拿到证书，肩上就多了一份责任。”

这份责任，她早已付诸行动。在竹山期间，她跟着当地体育部门下乡，走进乡镇学校教授太极拳，到养老院带大家练习八段锦。“孩子学得快，老人接受慢，只能一遍一遍带着练。”这些教学都是无偿的，可她心里十分充实。

迁居十堰，扎根社区

退休之后，孙梅从竹山迁居十堰城区，住进北京北路万达华府小区，帮忙照料两个孙子，但她打太极拳的习惯没有中断，天晴下雨、逢年过节，日日坚持。

最开始，只有三五个邻居跟着她比划。今年4月，国瑞里社区正式牵头组建太极队，招募时报名70多人，坚持到现在的近40人。

“太极拳入门最枯燥。”她说，“很多人看着觉得简单，真正上手才知道不容易，光是站桩，很多人都坚持不住。”

她有自己一套教学方法，耐心引导学员。教站桩时，她不让队员硬撑：“想象自己身下有一张凳子，舒服地沉下去，不用和别人比较，只关注自己的呼吸。”学员基础参差不齐，她分层教学，像带低年级学生一样循序渐进。

队员冯大姐的变化十分明显。去年夏天，旁人都穿短袖，她还要围着围巾，“见不得一点风”。今年入冬，她练习时已经可以敞开领口。“我问她不怕冷了？她说不觉得冷。”说起这件事，孙梅眼里透着光亮，“这样的改变，实实在在看得见。”

让她印象很深的还有退休教师易老师。第一次来的时候，他穿着牛仔裤、T恤，脚踩皮鞋，在练功人群里格外显眼。“我当时看着，觉得他很难坚持下来。”易老师提出加微信，孙梅跟他约定：“你要是能坚持一个星期，我们再加微信。”

一个星期后，他还在。一个月，他已经能完整跟练一套拳法。从那以后，他每天7点前就到，先独自打两遍八段锦；正月初三、下雪天，也不曾缺席。“他做事踏实认真，教到哪里，学到哪里。”孙梅说。

如今队伍每天7点半正式开练，9点结束。队员大多7点就到场，提前压腿、拉伸、活动关节。不少零基础的学员，现在已经能跟上整套动作。队员大多是奶奶、姥姥，不少人要接送孩子、准备饭菜，练完便各自散去，互不耽误。

练的是拳，养的是心

聊起太极拳带给自己的收获，孙梅最先提到的不是身体上的变化。

“以前我性子急，一句话不顺心，心里立刻就上火。遇到饭菜咸淡不合心意，也会唠叨个不停。”她说，现在只会平和地说，咸了下次少放盐，淡了下次多加一点。“和儿媳同住11年，没有红过脸。”

老伴说她越来越看得开。孙梅自己总结：“练太极最大的收获，是学会不计较了。”

她还有一个新计划：把八段锦教给久坐办公的年轻人。社区工作人员小周、小王之前跟她表达过想学的意愿，“我说你们组织一下，周末我过来帮大家规范动作。”八段锦一共八个动作，独立易学，对场地没有太高要求，“七八岁的孩子到七八十岁的老人，都适合练习。”

“自己练习，是调养身体；教别人，是滋养内心。”孙梅说，“我就想让更多人体会到太极的好处——慢慢悠悠，心里安宁。”

十多年前，孙梅站在竹山晨练队旁观望许久，才迈步加入。如今在国瑞里社区，也不断有街坊驻足观看，慢慢走进这支队伍。晨练依旧约在7点半，早到的人先行热身，静静等候伙伴陆续前来。