

初冬的沈阳，落木萧萧，寒意袭人，不用说老年朋友，就是年轻人也愿意找个暖和地方“猫”起来。可就有三位中老年健身达人，依旧带领着一群同好，运动着、快乐着——

踢毽跳舞练太极 “初冬三项”最相宜

浑河南岸有一片毽球场地，一年四季无论什么时间路过这里，总能看到一群毽球爱好者，踢得火热，笑得开心。这是一个由毽球爱好者们自发成立的组织，名叫浑南河岸毽球俱乐部。张振河是俱乐部的秘书长，在他看来，毽球有无穷无尽的魅力，最重要的还是大家踢得快乐。

1 张振河： 踢着毽球就是快乐 天冷也挡不住热情

张振河玩毽球已经有18年的时间了，是沈城有名的“主攻”，更是一位愿意张罗事儿的热心人。“场地上每天早、晚都有人玩，早上一般是已经退休的球友，晚上都是结束一天工作后，来这里一起锻炼、放松的。”张振河告诉记者，俱乐部成立3年多，已有过百人参与其中。队员中年龄最大的74岁，年纪小的才上初中，处于退休年龄前后的人员居多。

就算是冬天最寒冷的时候，仍旧挡不住毽友们的情，仍然有人一起玩。“我们有除雪的工具，冬天一下雪了就有热心的球友先来扫雪，天冷大家就尽量白天玩。”

俱乐部还有“文明公约”，张振河说：“我们达成共识，把俱乐部当成自己的家，把毽友当成自己的兄弟姐妹，宽宏大量一点、公益多担一点、态度积极一点。”

“以前我们队员主要是年龄偏大的，现在我们有不少新鲜血液了。”张振河兴奋地告诉记者，一年前，一位30岁的小伙子和他们一起踢毽球，不仅戒掉了打游戏的瘾，还成功瘦身20多斤，大肚子都没有了。“原来他是天天在家打游戏不出屋，现在是有点时间就来我们这里玩，在家也是自己看踢毽球的视频学习、琢磨。”

今年夏天的时候，记者曾经看到过俱乐部在奥林匹克公园东侧毽球场地的比赛，场面热烈欢乐。有意思的是，参赛队员每人带一道菜，比赛结束后在河边一同聚餐，然后一起收拾干净。

俱乐部每年都会举办两次比赛，还会参加沈阳市的毽球联赛。今年9月，毽球首次进入全运会群众组比赛，辽宁队摘得中年组男子三人赛的冠军，这让张振河与他的毽球伙伴们兴奋不已。“大家在网上看比赛直播，看到夺冠后特别兴奋，咱们沈阳的毽球氛围非常好。”

辽沈晚报记者 王冠楠



天冷也挡不住大家踢毽球的热情。



张振河和俱乐部的毽友们总结比赛中的得失。



杨立平(左一)正在带领舞蹈队成员排练长绸舞。

每当夜幕降临，沈阳市浑南区金水湾社区的活动室里就会变得热闹了起来，伴随着明快的音乐，几十位阿姨一起舞动身姿，甩起腰间系着的红色长绸，让屋子里充满了热情奔放的气氛。

2 杨立平： 无心插柳柳成荫 意外跳出“五月花”

这是一支金水湾社区居民自发形成的舞蹈团体，大家还起了一个好听的名字——“五月花健身舞蹈队”。从这个名字不难看出，这并不是一支专业的舞蹈队，而是以兴趣爱好为出发点，锻炼身体为目的队伍。

杨立平是这支舞蹈队的负责人，每天晚上基本上都是由她来领着大家一起练舞。回忆起这支队伍的成立，杨立平感觉这可以算是无心插柳的一件事儿，但如今的结果却是水到渠成。

2009年，杨立平从市中心搬到浑南居住，虽然换了新的生活环境，但是她保留了自己多年以来的爱好，每天都要拿出一定的时间锻炼身体。“因为我以前学过舞蹈，所以每天就在小区的广场上自己练习一些健身舞，有时也练一练太极剑，后来被很多附近的居民看到，就找我说想要学。”杨立平说。

一辈子喜欢舞蹈的杨立平也很喜欢和新的邻居们一起分享舞蹈带来的快乐，于是但凡有兴趣的，或者抱着健身目的过来的，她都以诚相待，领着大家一起练习，一边练一边教，就这样跟着她学习的人越来越多。

“我们一起练的种类挺多的，民族舞或者形体舞都有，也有各种带道具的，比如扇子舞、木兰剑舞等……”杨立平说，这12年来，陆陆续续跟着她一起学过、一起跳过舞的人足有上百人，其中也有十几个人因为练得比较好，最终在一起组成了相对稳定的舞蹈队，经常能够为社区或者浑南区的文化活动提供舞蹈表演。

因为一直以来都是利用业余时间义务教大家跳舞，杨立平也在社区周边成为颇受尊敬的人物，很多人见了她都会称呼一声“杨老师”。社区也给予她很大的支持，为舞蹈队提供了一间专门的活动室，可以让大家在冬季严寒或者遭遇雨雪天气时，也能照常开展健身活动。

如今的杨立平，已经是浑南区舞蹈家协会的副主席，这既是社会对她的肯定，也是一个更好发挥所长的平台。“现在我们每天都会在一起锻炼或者排练节目，也经常会给区里、市里出一些舞蹈节目，能通过这种方式丰富一下老百姓的文化生活，我觉得是一件很有意义的事情。”

辽沈晚报记者 高鹏

在晨练的群体中，总有一群穿戴整齐、动作娴熟的“技术派”，他们或打太极，或欢快地跳广场舞。

3 赵巧玲： 刚柔相济练太极 刀剑拳扇种类多

赵巧玲就是这群人当中的名人，作为杨氏太极拳第五代传承人，她练太极拳已有近20年历史，一招一式都透露着传统太极拳的专业。在她的带动下，现在沈阳市铁西区兴华公园里百余拳友不仅每天坚持锻炼，还参加了省市各级太极拳比赛并取得了优异的成绩。

作为沈阳市德润太极拳俱乐部099辅导站的站长，赵巧玲有着过硬的拳功，她的拳、扇、剑、刀等项招法都曾在全国比赛中获奖。她想将自己的技艺传承下去，于是制定了一套独家教学计划。赵巧玲表示，099辅导站成立十余年，这里有很多都是建站时的老队员，也有不少新成员，队长的责任就是要带好所有队员，使队员学习太极拳的兴趣稳定，而且拳技不断提升。初步计算，这十年间赵巧玲带过千余拳友，其中不少都是初学者。

赵巧玲所在的099辅导站是铁西区乃至沈阳市规模较大、质量较高的太极拳队伍。众所周知太极拳一招一式都需要经过反复的学习和演练，在099辅导站，队友们就称呼赵巧玲为赵老师。她总是一遍遍为队友解释动作，并一遍遍进行示范。队员于天凤告诉记者，赵老师每天早上教45分钟的“中级华武扇”，她腰间系着扩音器，一边讲着动作要领，一边示范，一边带领拳友演练，极具风采。

太极拳，是我国非物质文化遗产，是强身健体的运动项目，在赵老师的带领下，兴华公园晨练的拳友在伴奏曲中，能将24拳、18拳、32拳等打得合拍、整齐，有板有眼，而赵老师的拳法更是柔和、缓慢、轻灵、刚柔并济。拳友们表示，能与赵老师每日相聚晨练，能在老师的指导下提升拳技，非常幸运，更为能够找到强身健体的方法和路子而高兴。在兴华公园里，不少老年人都认为在这个好地段、好时间出来活动活动，打打太极拳锻炼一下身体非常有益身心健康，如果能够坚持的话就更好了，虽然年纪大了，但身心状态要保持好。

今年年初赵巧玲还参加了铁西区“云上·健身吧”活动，通过线上教学、视频教学等多种方式，帮助大家居家健身，让健身爱好者足不出户也能得到高质量的健身指导。她跟大家分享的《八法五步》是简化的太极拳入门套路，可以让很多刚入门的爱好者一起来学习。

辽沈晚报记者 冯美琳



赵巧玲每天早上都要教45分钟的“中级华武扇”。



一招一式见真功。

本版图片均为受访者提供