

打出精彩 强健体魄

健身气功养生法在芷江西社区“全面开花”

□记者 张翠玲 实习生 范丛艳

“八段锦柔和缓慢,圆活连贯,特别适合老年人,不过它需要跟着专业的老师才能学有所成。”今年53岁的钱玲珍,十多年前就开始练太极拳。当被问及为何还没老去就开始学这些老年人喜欢的养生法?她莞尔一笑,说:“既然老了也是要学的,那我趁年轻就赶紧学起来,老了就会越打越流畅,岂不是更好?”

2018年,芷江西路街道“开心吧”健身气功太极拳队(以下简称“健身气功队”)成立,有“功”在身的钱玲珍被推选为队长。在她的带领下,本着自愿原则,近百名学员定期来到社区文化活动中心练功打拳。“大家主要的活动项目是练习八段锦、五禽戏、十二功法等健身气功,偶尔也会打太极。”

作为深受群众喜爱的民族传统体育项目,在2020年新冠肺炎疫情防控期间,健身气功中的一种——八段锦作为辅助康复手段,被广泛运用于各方舱医院和其他医疗机构。八段锦等健身气功是中国优秀传统文化的重要组成部分,动作简单易学、健身效果良好、对场地要求不高。



学员们一起练习健身气功

“平时可以根据自己体质,量力而为,选几个最适合的有空就做,增强体质的同时,身心都会很舒服。”钱玲珍自豪地介绍道,“长期练健身气功、打太极拳,对于改善各人的精气神及各人健康状态有很好的效果。看,我们‘开心吧’的学员各个都透露精神饱满的状态。”钱玲珍打开手机展示学员认真晨练的图片,个个动作舒展大气、刚柔相



比赛留影

济,精气神满满。

为了让学员们学到正宗的功夫,芷江西路街道特别聘请了国家级健将、武术六段、健身气功个人八段锦全国冠军徐嘉雯倾情指导。老师授课后,再由队长钱玲珍带大家一起练习。钱玲珍说:“有的学员对动作要领掌握快,有的学员要慢一些。我带大家一起复习,将老师教的动作分解到每一步,便于学员的学习和巩固,从而掌握老师授课的精要。”

为了方便学员们在家门口也能随时随地练习,健身气功队除了有文化活动中心室内的一间教室,还在芷江西辖区下设了8个健身气功点。平时徐嘉雯和健身气功队优秀学员也送课到点位,现场教学,以点带面,让整个芷江西充满了浓浓的全民健身氛围。据了解,去年“五一”小长假期间,“最美健康之家”的胡秀凤还教大家“云上”健身,练习八段锦,带着居民们一起线上练“功”。

新冠肺炎疫情防控期间,街道辖区18个居民区渐渐积累了一批长期坚持练习健身气功的爱好者。顺势而为,于是每个居民区都成立了居民区层面的健身气功队。每到居委会举行庆祝活动,展演一套完整的健身功法必是压轴节目,同时也能通过展演吸引

更多爱好养生的居民一起加入到养生队伍中来。

近年来,国家体育总局出了八段锦口令版,其歌诀为:“两手托天理三焦,左右开弓似射雕;调理脾胃须单举,五劳七伤往后瞧;摇头摆尾去心火……”从此,传统八段锦动



国家级健将、武术六段、健身气功个人八段锦全国冠军徐嘉雯正在授课

作被固定下来。2020年10月22日,芷江西路街道举办健身气功交流大赛,该次交流赛由18支居民区代表队担当“主角”参赛,比赛内容共分为6个类别:八段锦(无口令)、八段锦(有口令)、大舞、五禽戏、六字诀、十二功法。这其中既有作为新冠疫情辅助康复手段的八段锦,也包含了中国传统导引养生的五禽戏、十二功法等健身气功项目。街道社区文化活动中心工作人员叶雯回忆说,虽然交流赛根据参赛队实际情况,将八段锦分为了无口令版本与有口令版本,不一样的方式,但居民们却打出了同样的精彩。

值得一提的是,相比街道其他文体社团,健身气功队虽然成立时间最晚,但屡获佳绩,是“功夫”界的后起之秀。2021年9月,“开心吧”健身气功太极拳队代表芷江西路街道出征,一举斩获了静安区第二届运动会“24式简化太极拳比赛”项目一等奖。

成绩令人欢欣鼓舞,也正激励着芷江西健身气功爱好者更好地投入这项运动。“健身还能拿荣誉,真是一举两得啊!”钱玲珍说:“我希望有更多的居民们跟我们一起练习,在健身中交流动作要领,在互动中升华邻里情谊!”

红色故事

母亲这样教育朱德 朱德也这样教育子女



朱德出生在四川一个贫苦的佃农家中,全家住在地主家养牲口的房子里,生活十分艰苦。朱德的母亲钟氏想方设法克服大大小小的困难,来维持着一家

人的生计。朱德很小的时候,就帮着母亲干活,习得艰苦朴素、吃苦耐劳的优秀品质。

1944年2月,劳碌一生的钟氏去世。朱

德撰写千字悼文,回忆母亲的点点滴滴。虽身居高位,但朱德始终保持着劳动本色,并以同样的标准一直在教育子女。

(共产党员网)

2022年1月芷江西社区文化活动预告

活动类型	活动主题	活动人数	活动时间	报名二维码
芷江音乐赏	清风和韵 民乐雅集——民乐赏析活动	限50人	1月21日(周五) 14:00	
芷江微课堂	爱在暖冬‘手’护美丽——护手霜DIY	限20人	1月12日(周三) 14:00	
传统文化进芷江	方寸之美贺新春 丝丝入扣享福年——盘扣制作迎新活动	限15人	1月19日(周三) 14:00	
小小创客营	创意小能手:艺趣新年——虎头斜挎包制作	限10组家庭	1月15日(周六) 上午9:30	

(注:以上服务将根据芷江西路街道邻里中心开放时间作相应调整,如遇法定节假日或其他特殊情况,服务调整信息将在中心微信公众号【芷爱邻里】上及时公布。芷江西路街道邻里中心拥有最终解释权。)