



公园里习拳弄剑 老年生活健康、快乐

核心提示

初秋的清晨,西湖公园静谧而美丽。当晨光洒在公园的假山上,公园东门附近随之热闹起来。几乎每天这个时候,都有一群身穿练功服的老年人聚集于此,以武会友,修身养性。他们刚柔并济、潇洒飘逸的动作常常引得游人驻足观赏,成为公园中一道美丽的风景线。

□ 记者 李嘉文/图

清晨公园舞扇,引游人驻足观看

打太极拳时,屈伸、回环、跳跃,行云流水;练太极扇时,开扇、撩扇、抱扇,飘逸洒脱。别看他们岁数大了,打太极拳、舞太极扇、练太极剑,样样不差。鲜艳的练功服,悠扬的民族音乐,再加上老人们整齐划一的动作,引来游客驻足观看。

“文姐,你的右手再抬高一些。金凤姐,你的脚步没跟上,慢了半拍。”西湖公园晨练站站长杜红英一边在队伍

中游走,一边给队员纠正动作。
“我2014年4月退休以后,无所事事,1个月连续感冒了两次。为了增强体质,我开始早上到西湖公园散步。当时,我看到西湖公园东门有拳友打太极拳,便跟着老师们学习24式简易太极拳。”杜红英说,她坚持练习太极拳几个月,身体状况好转。
经过一段时间的练习,2015年5月,杜红英参加了“谦义乾杯”许昌市首

届太极拳——传统武术邀请赛,获得一等奖,并于2016年正式加入西湖公园晨练站。2018年下半年,老站长傅菊荣因身体原因退居二线,她和李琳娜成为站长,开始引领队友锻炼。
“大伙儿一起锻炼,一起做公益,一起参加比赛,取得了不错的成绩。”杜红英骄傲地说,晨练站的队员们参加了“2019年许昌市敬老院老年才艺大赛”,获得了集体第三名的好成绩。

坚持晨练活动,练出好身体

据杜红英介绍,西湖公园东门晨练站现有队员30余人,年龄最小的55岁,最大的78岁。
多年来,他们几乎每天早晨7点到8点半坚持锻炼,内容为健身气功、太极拳术、广场舞、舞蹈、豫剧等。队伍有着自己的口号:“老有所学,老有所为,融入社会,奉献余热!”“我锻炼、我快乐、我健康!”
晨练的队伍里,今年76岁的刘明伦和75岁的傅菊荣是一对夫妻,也是

西湖公园东门晨练站的元老,傅菊荣还是晨练站的前站长。
“我老伴儿在2018年出现脑出血,病好后除了语言表达不利索以外,身体其他方面均没有问题,这得益于她坚持打太极拳。”刘明伦说道。
该晨练站队员大多是年过六旬的老年人,但个个气色俱佳,精神矍铄。队员们说,能有这么好的身体,主要得益于常年坚持晨练活动。“我在这里打太极拳10年了。我之前没武术基础,

但当初学太极拳很快就能把24式贯通下来。”今年78岁的任芝妮说,她是该晨练站里年龄最大的队员,她每天坚持练习太极拳,精神状态和身体状况都很好,家人都说她不显老。
陈改月今年71岁。“我退休后经常跳舞,后来心脏不舒服,一检查血管狭窄。我于2010加入这个晨练站,经过多年的锻炼,心情好了,心脏方面的毛病也没有了。”陈改月笑着说。

参加义务展演,在奉献中收获快乐

西湖公园东门晨练站副站长张笑菊介绍说,今年75岁的老队员吕文还有另外一个身份,那就是八一社区的志愿服务者。她每周定期到福利院为老人们奉献爱心。
在吕文的带动下,近两年,他们团队在锻炼身体之余,积极响应上级领导有关“关爱孤寡老人,服务社区群众,体育文化进社区”的号召,成立了学院社区文化体育养老服务站,积极参加敬老爱老社会活动,多次到敬老院及社区为孤寡老人和社区居民奉献爱心,表演老

年人喜闻乐见的太极拳术、舞蹈、豫剧等,受到一致好评。
“我们积极参加了许昌市举办的各类社会公益活动,如母亲节、五一劳动节、全民健身日、七一建党节、八一建军节、十一国庆节及九九重阳节的大型表演及太极拳术比赛,取得了良好的成绩和社会效益。”张笑菊说道。
“我们西湖公园东门晨练站是一支团结友爱、积极向上、充满正能量的优秀的中老年文体团队,除了太极拳、太极扇和太极剑外,我们还会组织队员参

加其他体育锻炼。大家在一起既锻炼了身体、陶冶了情操,又充实了老年生活。我们积极发挥个人特长,融入社会,发挥余热。”杜红英说,他们将积极引导老人参加有益身心健康的体育文化活动的,让更多的中老年朋友更好地融入社会,老有所依,老有所养,老有所乐,老有所为。“欢迎加入我们的团队,我们将互帮互助,一起锻炼,共度幸福的晚年生活。”杜红英说道。
(上图为西湖公园东门晨练站的队员在练习太极扇。)



帝豪游园晨练站

地址:帝豪游园喷泉处附近
内容:太极拳、健身气功、健身操
负责人:陈玉霞、张焯
电话:13938908260
13903994841

许都公园晨练站

地址:许都公园北部
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李桂枝、周秋芝
电话:13639668923

青少年宫健身辅导站

地址:青少年宫门前
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:孙喜枝、于惠敏、陈彦娜
电话:13782216476

德星健身辅导站

地址:德星路与前进路交叉口东北角
内容:太极拳、健身气功、有氧健身操
负责人:宋四琴、薛芸
电话:13837439673

恒大绿洲晨练站

地址:饮马河东岸(恒大绿洲小区对面)
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李玲珑、裴红霞
电话:15936317790

七一社区健身辅导站

地址:魏都区南关街道办事处七一社区
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李新华
电话:15637444088

千亩游园杏林晨练站

地址:清漯河游园前进桥南
内容:太极拳、健身气功
负责人:高艳青、史淑琪
电话:13803746759

西湖公园东门晨练站

地址:西湖公园东门
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:杜红英、李琳娜
电话:15603896680

祥和游园太极辅导站

地址:许由路与仓库路交叉口祥和游园内
内容:陈式太极拳
负责人:李得恩
电话:18937481117



扫描二维码,观看西湖公园东门晨练站的精彩表演。

想秀一秀吗?请联系我们!
万誉:15939940252
李嘉:18539005599