带娃老人见缝插针晨练 身体好 心情畅

明城太极晨练站的队员伴着朝阳打太极拳。

核心提示 几乎每天早上，各个公园、小区活动中心就会出现老年人晨练的身影。5月20日，一支在疫情期间发展起来的晨练队伍成立了晨练站。站内的队员多是帮子女带孩子的老人。他们利用空闲时间坚持晨练，让生活变得多姿多彩。

□ 记者 李嘉 文/图

小区封闭 让几位热爱锻炼的老人走到了一起

几乎每天清晨，东城区天明城南门对面一所学校门前的空地上，10多名晨练站队员都会身着练功服打太极拳。他们时而搂膝拗步，时而左右云手。清晨的阳光把他们映照得一脸明媚，美不胜收。

他们的一招一式都透着自然美，给人美的享受。

“明城太极晨练站成立4个月了，现在有成员17名，主要练习24式太极拳、八段锦、太极扇、五禽戏和广场舞等项目。站点成立后，我当站长，总站开会和跑腿啥的都是我去。”今年53岁的罗淑萍介绍，晨练站的队员是在疫情期间走到一起的。

“今年春节假期期间，我们住的天明城小区因为疫情被封闭了。一次偶然的机会，我发现几乎每天早晨，邻居李雪都会带着两个人在小区游园里练习太极拳。不过，他们的动作不太标准。我有6年打太极拳的基础，于是加入其中，带着他们一起打太极拳。”罗淑萍说，疫情期间，队伍由最初的3人发展到六七人。

“我以前学过太极拳，但动作不太标准。疫情期间，我在家里憋得难受，就早上在小区车库前打太极拳。有两个人看到我打太极拳，就开始跟着我学习。天气暖和后，我们便在小区游园里练习。”李雪说，罗淑萍加入后，帮他们纠正了动作。

有意思的是，晨练站的队员大部分住在天明城小区，帮子女带孩子，大家每天早晨五六点练习，7点多结束，开始一天的带娃生活。

相聚、交流 让带娃的日子不再枯燥

“我以前心脏不太好，一直想找个适合自己的锻炼项目。一个偶然的机会，我在彩虹桥附近遇到一支打太极拳的队伍，便跟着他们练习。”罗淑萍说，她从2014年开始练习太极拳，经过多年的锻炼，身体素质有了很大的改善。

晨练站的队员早上做的第一件事就是换好装备，进行晨练。李雪说：“只要天气允许，我每天早上总是第一个来晨练。儿女工作忙，把孩子交给我带，我要把身体练好，不让他们担心。强身健体的同时，我还可以结识志同道合的朋友。”

“我们就像一个大家庭，团结互助，很有凝聚力。”队员王金花说，他们是住在附近的老年人，退休后加入了晨练站，“晨练的好处说不完，首先，我们的身体好了，不给子女、国家添负担；其次，我们的心态更年轻了，生活更充实、更快乐，带孩子的日子不再单调和枯燥；最后，邻里关系更融洽了，原本不认识的邻居在晨练中相识，变成无话不说的好朋友。”

“晨练就像上班，一天不去心里就‘空落落的’。那里有一群志同道合的朋友在等着我，一起打拳、舞剑、跳广场舞。遇到活动，我们还会积极参加，拿个名次，特别提劲儿。”队员白香菊说，晨练不仅让老人收获了好身体，而且让老人有了精神寄托，让老人以年轻的心态融入社会，老有所为，老有所乐，为社会、为家庭做出更多贡献。

专业指导 让“杂牌军”成了“正规军”

今年63岁的王花萍是明城太极晨练站的总教练，已有15年的拳龄，是晨练圈里的名人。“我是去年搬到天明城小区的，教过罗淑萍打拳。这个晨练站成立以后，她把我拉来教大家打拳。”王花萍说。她退休后发挥余热，参与群众体育指导工作，带出了一大批学生。她在锻炼身体的同时，生活变得更加充实。“因为晨练，许多人成为好朋友。晨练让大家凝聚在一起，有一种归属感。”

24式太极拳是国家体育总局大力推广的简化版太极拳，套路仅有24式，但保留了传统太极拳中的精华，如野马分鬃、白鹤亮翅、手抚琵琶等套路。“这套太极拳简单易学，但对没有基础的人来说是一个挑战。学习初期，每天要背口诀，反复练习，一个动作要练习几天才能打出样来。”罗淑萍说。

大多数晨练站的队员之前没有接触过太极拳，在王花萍耐心的指导下，大家不仅学会了24式太极拳，还学会了五禽戏、八段锦等体育项目。

现在，王花萍开始教大家跳广场舞。晨练站的活动项目越来越多，也越来越正规。

“刚加入晨练站，因为跟不上进度，我曾经一度想放弃。可王老师总是给我‘开小灶’，并且鼓励我坚持下去。”回想起刚开始晨练的那段日子，队员王金花感慨万千。她说自己悟性低，学得慢，幸好遇到认真负责的老师，她才能从一个“门外汉”，变成太极拳的忠实“粉丝”。

“现在每天都有人来打听如何加入晨练站，我们的队伍也在壮大。”罗淑萍说，“我们有专业的指导老师，有热爱锻炼的队员，希望更多的人加入我们。”

广场小喇叭

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、张煊
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

科技广场365健步走队

地址：科技广场喷泉东侧
内容：健步走、健身操
负责人：赵红云
电话：15565296126

四季漫游骑行队

地址：每周一到每周五从清漯河天宝桥出发
内容：骑行
负责人：白成才
电话：13017598845

扫二维码观看明城太极晨练站的精彩表演。

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