



锻炼身体 要讲究天时、地利、人和

核心提示

健身气功、太极拳、太极剑、太极扇……入冬以来,早上7时多,一群喜爱锻炼身体的人会准时会聚在许都公园西南角锻炼身体。这些健身的人来自智源晨练站,晨练站的太极拳教练张志伟说,锻炼身体也要讲究天时、地利、人和。

□ 记者 李嘉 文/图

建站5年,“老带新”成为传统

12月6日早上7时30分许,天空格外湛蓝。
还未走近许都公园东南角,便传来舒缓的音乐声。此时,智源晨练站的队员站成4列,正在练习太极拳。他们的动作刚柔相济,快慢相间,将太极拳含蓄、内敛的风格展现得淋漓尽致,成为广场上一道亮丽的风景线。
队员中,有白发苍苍的老人,也有朝气蓬勃的年轻人。无论是谁,都打得

全神贯注。
当日,恰逢文峰总站的教练张志伟老师在这里授课。他精神抖擞,动作规范,教起学生来有板有眼。“2015年,智源晨练站成立,现在学员有60多人,年龄最大的学员80岁。入冬以来,几乎每天早上7点半到9点前,队员们都会在这里练习健身气功、太极拳、太极剑、太极扇。”
据张志伟介绍,智源晨练站有个传

统,按照每个人到站里的时间,以及接受程度和学习基础,该站分为三个班:一班是“师哥、师姐班”,他们大多是练习太极拳多年的老人;二班是“中级班”,2015年加入的学员大部分在这个班,大有赶超一班的趋势;三班是“师弟、师妹班”,学员基本上都是今年加入的。站内根据每个人的情况,有针对性地教学,“老带新”,不会让一个人掉队。

关注健康,找到适合自己锻炼的项目

智源晨练站副站长芦景丽爱说爱笑,平常教大家学习太极拳。芦景丽是漯河人,6年前来到许昌给子女带孩子。因为常年坚持锻炼身体,今天57岁的她比同龄人要显得年轻一些。
“我以前喜欢跳广场舞,后来听朋友说太极拳挺适合女性练习,我就来到智源晨练站学习太极拳。”芦景丽说,她刚开始学太极拳时不得要领,差点儿放弃。
芦景丽说,锻炼时,每个动作的要

领、方法和心得,她都会琢磨透以后分享给大家。比如,“正弓步”这个动作,弓起的膝盖不能超过脚尖,否则就会对膝盖造成伤害。
芦景丽说,锻炼身体要找到适合自己的项目。不管是哪种目的,只要你掌握了正确的方法,认真且坚持,就能从中受益。就拿太极拳来说,队员们在练习的过程中,不仅锻炼了身体,而且让太极拳等传统体育项目有了传承。
“太极拳在我家传承了下来。今

年,我教会8岁的外孙女一套太极剑,我们经常一起锻炼。”芦景丽笑着说。
队员陈霞说:“站长因为家里有事,离开了一段时间。最近这段时间,除了张伟志老师以外,卢老师一直带着我们练习太极拳。她特别有耐心,一个动作能不厌其烦地教大家几十遍,即使满头大汗也不停歇,我们都很佩服她。”
“这要得益于太极拳的强大魅力。在这个过程中,我们收获了健康,收获了快乐,收获了朋友。”芦景丽说。

雾霾天在家练,晚上9时以后不要练

我市将于2021年1月1日起实施的《许昌市文明行为促进条例》(以下简称《条例》)第十七条规定:“在公共场所进行广场舞、唱歌等活动,应当控制音量,不得干扰他人的正常生活、工作和学习。夏季每日21时至次日6时、冬季每日21时至次日7时,禁止进行以上产生噪声的文体活动。”
当日8点30分,授课结束,记者就《条例》将要实施问题采访了教练张志伟。

“晚9点后不准跳广场舞的消息一经发布,在我们健身圈里就引发了讨论。”张志伟说,他觉得出台这样的地方性法规非常好,锻炼身体要讲究天时、地利、人和。
“天时是指锻炼当天的天气情况。最近雾霾天比较常见,大家最好在室内锻炼。打太极拳,在自家客厅就能进行。”张志伟说,“咱们城市越来越美丽,而且政府为市民修建和规划了很多健身场地,打造‘15分钟健身圈’,方便了

许多喜爱运动的人,这就是地利。”
“再有就是人和。咱们城市是文明城市,市民的综合素质都很高。禁跳广场舞的时间段,可以让市民拥有安静、舒适的休息环境。出台这样的地方性法规符合市情,也符合大多数人的利益。而且《条例》制定的锻炼时间段,对锻炼的人来说也比较合适。以立法的形式规范跳广场舞的时间,能避免一些不必要的纠纷。”张志伟说。



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:清溪河游园前进桥南
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溪河天宝桥出发
内容:骑行
负责人:白成才
电话:13017598845

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