

赛事传真

省十二届老健会第七项交流活动启幕

数百健康老人平顶山抖空竹

□晚报记者 李伟 通讯员 何中海

本报讯 6月9日,河南省第十二届老年人体育健身大会第七项交流活动——空竹交流赛在平顶山市体育村打响,我市组成9人代表队参赛。

据了解,这次空竹交流赛共有来自全省

各地的26支队伍参加,参赛人数近300人,其中周口代表队9人,1名领队,8名队员,都是男选手,年龄最大的孔令昌老先生今年已经71岁高龄。

此次空竹交流赛分团体、个人两大比赛项目,团体赛有规定动作和自选动作两项,个人赛为3分钟的自由展示。周口队员4人

参加团体赛,5人进行个人表演。交流活动将于6月11日全部结束。

空竹,古称胡敲、空钟、空筝,属于汉族民间传统玩具,以竹木材料制成,现在多为塑料制品。典型的空竹有单轮和双轮之分,双轮的空竹形如腰鼓,两头为两只扁平状的圆轮;单轮的空竹则形如陀螺,一

侧有轮。因其轮内空心有竹笛,故名“空竹”。

据周口市空竹协会会长徐普兰介绍,周口空竹运动2001年开始兴起,2008年成立协会,目前仅周口市直固定习练者就有100多人,经常组队外出比赛、交流。

康乐家园



邦杰社区健身辅导站新雨飘香舞蹈队:

跳出精彩 舞出和谐

□晚报记者 张燕 文/图

本报讯 每天,不论是清晨时分还是华灯初上,周口市区中州大道南段(邦杰公司附近)总有几十名女子伴随着欢快的乐曲翩翩起舞,她们是邦杰社区健身辅导站新雨飘香舞蹈队队员,平均年龄50岁以上,虽然不是专业舞者,但舞台经验很丰富。近日,记者专程采访了舞蹈队部分队员,听她们讲述了不少温暖、开心的事。

新雨飘香舞蹈队成立3年了,老师每个月都教新舞蹈。通过一段时间的锻炼,不少舞蹈队队员收获了健康和快乐。

队员李妞笑着说:“以前,由于腰疼,爱人陪我散步要带板凳,我走不了20米就要坐下歇歇。1年前学跳广场舞时,腿脚不听使唤,才跳一曲身体就累得不行。可现在,你看我的腰直溜溜的,还能随意扭动呢!不少人都说我气色好,显得年轻。这样的生活让我感觉过得很快乐,我觉得人活着,不就图个开心嘛。”

近些年,为了丰富市民文化生活,营造全民健身的良好氛围,我市开展了一系列广场舞比赛。不少新雨飘香舞蹈队队员

通过一段时间的锻炼,舞蹈基础有所提高后,都想感受一下舞台魅力,并与其他舞蹈队交流切磋一下舞艺。为此,邦杰社区健身辅导站负责人马小雨积极组织队员晚上集中排练,虽然排练中有苦、有累、有委屈,但没有人因此离开。“功夫不负有心人,我们舞蹈队多次荣获比赛金奖。”

“刚开始我只想锻炼一下身体,没想到年过半百了,还能登上舞台表演给大家看。”队员李舒说,现在她特有自豪感和满足感,如果身体允许,她会一直跳下去。

队员苏桂荣说:“我今年64岁了,当我化好妆,穿上漂亮的演出服那一刻,真不敢想象这一切是真的。我让队友给我拍好照片发给家人,家人都感叹我变化很大,纷纷点赞,并支持我继续跳下去。”

通过长时间接触,队员们的感情都很好,平时一有时间,她们就会约着一起唱歌、逛街、旅游,谁家有什么事,大家也都愿意出手帮忙。舞蹈队负责人王新爱说:“我们出去演出或是旅游期间,偶尔碰到瓶装水不够时,大家会争着把水留给队友,结果到最后都得找来器皿大家分着喝。”

健康达人

张建国:每天锻炼已坚持50年

□晚报记者 张燕

每天清晨,在周口市区滨河公园,总能看到不少市民跟着一位老人学习太极拳、练剑等。这位老人腰板硬朗、精神矍铄,他就是市太极拳协会会长张建国。年逾花甲的他为何身体这样好,他是怎样保养的……近日,记者带着疑问采访了张建国。

记者见到张建国时,他正在手把手教几个市民练剑。“张老师和我都60多岁了,可他瞅着比我年轻多了,你看看,我的白头发成片,张老师却只有几根。”一位练剑的市民笑着说。“我显得年轻,可能跟我每天坚持锻炼有关系吧。”张建国回应道。

张建国十二三岁时,跟随一位师傅习

武。他天不亮就起床,一个动作反复练习很久,每天坚持锻炼4个小时,从未间断过。4年后,他练习蹲桩时,腿上能站四五个人,空手能劈开两块砖。后来,由于一次事故导致其手腕骨折,他便开始专注于相对柔和的太极拳。“打太极拳不仅肌肉要活动,还要做好呼气吸气。另外,做每一个动作都要精神集中,让高速运转的大脑处于平静状态。”张建国说,正是觉得打太极拳不仅能够健身还能放松心情,1999年,他牵头成立了市太极拳协会,致力于太极拳的推广。如今,周口练习太极拳的队伍已很庞大。“因为坚持锻炼,我胃口好、吃饭香,搬东西、爬山时,有些小青年都比不过我呢!”

非法集资不受法律保护,参与非法集资活动风险自担!

周口市处非办宣