

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。



气排球队，班师！

6月5日，河南省第十二届老年人体育健身大会气排球交流活动在安阳市圆满落幕，周口参赛男、女队均获优秀奖和体育道德风尚奖，满载而归。图为交流赛现场。

晚报记者 李伟 通讯员 张志辉 摄

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，还要做好呼吸吸气。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！”

康乐家园



舞蹈队部分队员合影

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。

队员李姐笑着说：“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充实、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，队员们的关系都非常好，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。”

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