

拳起脚落间 银发亦青春

福州69岁退休老人庄明奇,义务教太极拳18年,让太极拳成为江滨公园的温暖风景

N海都记者
李嘉琪 文/图

每当夜幕降临,福州江滨公园广场上总会响起舒缓悠扬的太极拳音乐。在一位身着蓝色练功服的老者带领下,几人缓缓起势,张弛有度的身姿引得路人驻足。这位老者就是69岁的退休老人庄明奇,他义务教太极拳十八年,寒来暑往从不间断,为城市点亮了一盏温暖的灯。



庄明奇(左)义务教拳十八载

十八年太极路 从独乐乐到众乐乐

20日晚7时许,记者见到庄明奇时,他正脚绑3斤沙袋示范“定桩”。虽已年近七旬,他打起太极来却轻盈流畅,一招一式的衔接自然圆润。

谈及与太极的缘分,庄师傅笑称这是“自强之路”——二十多年前因身体欠佳开始自学太极拳,退休

后更是勤练不辍。原本只为强身健体,却在路人主动求学的热情中,逐渐从“独乐乐”转向“众乐乐”。

十八年前,他第一次在闽江公园义务教拳时,学员仅有一人。后因搬家,他辗转多处持续教学。如今,这个“民间太极班”已壮大至三十余人,其

中不乏退休老人。为防老人们在运动时扭伤筋骨,庄师傅格外强调提前热身的重要性,先练八段锦、养生功十二法等,再练授招式完整的太极拳。对于一些强度较大的动作,庄师傅也做了适当修改,减小了动作幅度。

晚上8点整,学员们

陆续到齐。伴随着舒缓悠扬的音乐,庄师傅开始示范动作。“你的肩膀太僵硬了,要放松才好发力”“后脚跟往外一点,不用蹲这么低”……练习间隙,庄师傅穿梭在队伍中,弯腰纠正姿势,抬手示范动作,清亮有力的指导声在广场回荡。

无私且耐心 每个学员都是“一对一”指导

52岁的学员叶女士与太极拳的缘分,始于两年前的一个夜晚。当时她在江滨公园散步,被庄师傅的拳姿所吸引,试探性地问道:“能不能教我?”没想到庄师傅不仅爽快答应,还对她进行了“一对一”的悉心指导。

叶女士回忆,初学时连基础动作都难以掌握,每个用力细节都需反复练习。庄师傅从八段锦到养生十二法,再到五步八法、

简化24式太极拳,循序渐进地教了她整整十个月。“可以说是不厌其烦,比收费的老师还要耐心细致!”叶女士言语中充满感激,为庄师傅的无私精神所打动。自从练习太极拳之后,叶女士觉得双脚更有力气了,睡眠质量也显著提升,整个人也显得更精神了。

对于跟不上进度的学员,庄师傅每天提前半小时到场“开小灶”,甚至为

掌握较慢的学员单独拍摄慢速教学视频,或搜罗合适的拳谱以供参考。71岁的张明便是“开小灶”的一员。因年事已高,尽管非常认真,有些动作还是比较吃力。庄师傅便与他约定7点半前来练习,手把手示范,直到他完全掌握。

“看到一起锻炼的老年朋友们重获活力,我特别高兴!”路灯下,庄师傅眼角的皱纹里盛满满意。

那笑意中,既有因太极重获健康的欣慰,更有以拳为媒、助人为乐的满足。

在庄师傅看来,太极拳不仅是一项运动,更是一种“老有所为、老有所乐”的生活态度。18年来,他免费教学,从未收过一分钱,却收获了许多“家人”般的学员。如今,这个由退休老人、中年职工等组成的“民间太极班”,已然成为江滨公园一道温暖风景线。

福州马尾发现百年清末炮弹



清末炮弹(福建船政文化管委会提供)

海都讯(记者 吴雪薇 通讯员 林晓) 福州马尾区沿山东路改扩建项目(董氏宗祠附近)的施工现场,10月18日发现一枚埋藏百年的清末炮弹。专家认为,它是“师夷长技”的重要物证。

这枚炮弹的铅壳和弹头等部分保存完整。专家初步判断,它制造于1870年左右,是一枚未使用过的德国进口75毫米克虏伯炮弹。晚清洋务运动期间,清政府引进了

大量西方军火,克虏伯火炮被清军广泛使用。这枚炮弹可能是当时船政水师或沿岸防御体系装备中的一部分。专家还指出,史料记载董氏宗祠附近曾有一座清军小型弹药库,此次发现也印证了这一记载。

目前,这枚炮弹已由中国船政文化博物馆收藏,博物馆将尽快组织文物专家进行鉴定,在明确其文物身份与价值后,向公众展出。

“林中歌者”归队!

海都讯(见习记者 王灵婧 通讯员 陈崑) 近日,永泰县公安局联合县林业局在城峰镇、岭路乡开展野生鸟类放生活动,二十余只国家二级重点保护野生动物成功回归自然。

在放飞现场,公安民警及林业局工作人员再次对画眉鸟等野生鸟类

状态进行仔细观察,确认状态良好后,共同依次打开鸟笼,小心翼翼取出鸟儿放飞。鸟儿展翅飞向山林,在翱翔中发出优美动听的鸟鸣,仿佛在用歌声传达着“回家”的喜悦。这些“林中歌者”欢快地穿梭在林间,为秋日山林增添了一抹亮丽的色彩。

N 海峡都市报 文明八闽·公益广告

