

太极运动养生的践行者、传播者、受益者

他的养生操编得好、教得更好

在青龙街社区健身圈里，有一位精神矍铄的老人，虽然已经80岁了，但他依然活跃在体育健身教学的第一线，为社区居民传授太极养身功、太极扇、八段锦等健身操，在社区里拥有大批“粉丝”，他就是吴庆林老师，是咱社区的体育达人，是太极运动养生践行者、传播者、受益者。

文/片 本报记者 许建立

一名老党员坚持 体育教学一线半个世纪

很多人初见吴庆林的时候，都会被他的精气神所折服，已然80岁的他看上去跟60多岁似的，显得“倍儿精神”，这得益于吴庆林骨子里的体育精神。

吴庆林生于1936年，老家是福建惠安，现家住青后五区，是山东建筑大学体育教学部退休教授。吴老师1958年毕业于山东师范学院体育系，后分配到山东省机械工业学院任教，1959年加入中国共产党。历任山东机械工业学院、济南工学院、山东机械学校体育教研室主任和校体委副主任，连续主持学校体育工作30多年。多次被评为校、厅优秀共产党员、优秀教师和技术拔尖人才；曾被授予“山东省级机关优秀共产党员”和“山东省优秀教师”称号；山东省委、省政府曾授予他“振兴山东体育金质荣誉奖章”。

1996年退休后被山机职专和建工学院返聘8年，任班主任、政治辅导员，又被授予省机械厅“优秀班主任”和建工学院“优秀共产党员”称号。正式退休后，任建大夕阳红艺术团太极拳队总教练和技术指导，山东省直机关老年体协武术气功委员会副主任，省直老年体协太极拳委员会副主席兼高级教练，均取得优异成绩，是队员、教练、领队兼任的多面手，被誉为“金牌教练”。

从1958年从事体育事业至今，57个年头里，吴老师无论是在学校里开展学生体育工作，还是在社区为居民讲授健身知识，他从未间断过，始终坚持在体育事业的第一线。这些荣誉的背后，是吴老师辛勤付出，可以说吴庆林老师开创了山东体育事业的新局面。



他是太极养生运动的 践行者、传播者、受益者

4月9日上午，青龙街社区太极养生俱乐部开班了，吴老师讲授他的“呼吸操-益生功”。“吸满，吸透，呼尽，呼透……”这一吸一呼，一招一式，都是吴老师的“科研”成果。健身俱乐部的居民们说“吴老师都80岁了，练起来还那么带劲，我们还有什么理由不好好学呢，而且吴老师是专业体育老师出身，但他教得特别好，每个动作都让大家领悟透。”

每次在社区里授课，吴庆林老师首先会让大家树立健身目标：有效健身、益生平安、健康长寿、百岁自理。其中“有效健身”是吴老师反复强调的重点，健身的最终目标是有效增进身体健康，每个人要根据自身的情况，选择适合自己的健身项目，运动

奉献社区 成为社区健身“金牌教练”

80岁了，在很多老年人看来，已是安享晚年的时候了，可以在家自得其乐了，可是吴庆林不这么想，他经常说“社区需要我为大家服务，我义不容辞，咱社区家门口的事，作为一名党员就更不能旁观了。我所做的这一切，就是要践行忠于党的教育事业，对党和人民要无限忠诚。”大家都说像吴老师这样的好人太少了，不仅免费为大家传授健身操，有时自己还要出钱教大家，给大家买健身道具。

为社区做的这些事，吴庆林说：“我有一颗公心，就是在力所能及的时候，坚持在体育教学的第一线，以前是学校，现在是社区，哪里需要我，我就去哪里；我有一颗‘私心’，我从上大学到工作，一直是学习体育的，通过自身的实践，我自己的身体也非常受益，在和社区居民一起锻炼和学习的时候，我感觉身心愉快。”

吴庆林老师与社区健身结缘，起于2001年。2001年青龙街社区开办青少年身体素质全面发展暑假培训班，吴庆林老师义不容辞地担任了义务健身教练，从此以后吴老师讲专业体

后要能有效增强自身体魄。每次上完课，吴老师会对居民说一句“来也平安、走也平安”。

吴庆林老师从1960年开始学习太极拳，在此后的50多年里，他一直是太极运动养生的践行者，组织太极拳比赛，研究太极拳知识，这一传统技艺在吴老师这得到了很好的传承和发展。吴老师热爱太极运动，也热衷传播太极运动，50多年的教学生涯，让他成为太极运动领域内的一线专家。同时，吴庆林老师更是太极养生运动的受益者，80岁的他身体硬朗，说话声如洪钟，面色红润，教起学来比年轻人都更有精神。“我能有现在的体格，和50多年来的太极养生有很大关系，”吴庆林说。

育教学带到了社区。他以全面发展青少年的速度、灵敏性、柔韧性、弹跳力和力量为教学目标，有计划地进行授课和专业结业考试，并且自己还花钱买奖品，颁发证书。虽是暑假，孩子们学习情绪空前高涨，深受家长们的欢迎。

2002年历下区委、区政府开展科普专家进社区活动。吴庆林老师被聘为“运动养生科普专家”。此后他每年都积极参加设点宣传、咨询、演讲“生命在于运动”等社区科普活动，带领社区群众正确理解运动养生的理念，内容、方式、方法的选择，效果的检查，并鼓励社区群众展示自己运动养生的有效方法，平时对来访者学习交流、研讨展示，都是不厌其烦，社区群众在运动养生方面更是受益匪浅。

2013年历下区解放路办事处青龙街社区“快乐晚年”太极运动养生俱乐部成立。社区聘请了吴教授，他又主动担任了义务主讲师兼教练。

2014年4月初，吴庆林老师还去参加山东省健身操广场舞的培训活动，教练们看到吴老师80岁了，练得那么认真那么好，精神都很受鼓舞。

气血足、筋骨壮 手脚灵、喘气匀

吴教授凭着五十多年在体育操拳教学训练、竞赛工作第一线的亲自体验和七十多年健康生活的感受，从实际出发讲求实效，把当前有关的武术、体操、太极拳、太极操、健身气功、经络穴位、按摩、音乐舞蹈等形式的精华有效的结合，独创了有效陶冶身心健康的“呼吸操——益生功”和“平安关节操”。秉承发扬太极文化特色与精华，贯穿在《益生操》、《关节操》的每个细节过程，让来社区太极运动养生俱乐部锻炼的老人们心身处在太极的特定环境中感悟和调理，在充分的有氧运动中完成有氧代谢的全过程。特别是根据当前中老年人生理功能减退、骨质疏松、老腿老腰，喘气不匀，手脚不灵、内脏功能差、慢性病多等特点，在《益生功》、《关节操》中着重加强了腰、胸、颈、髋、膝、踝、肩、肘、腕、手指、脚趾、腰、背、肋、腹部等主要有关肌肉、关节、经络、穴位的反复多次拉伸摩运，特别腰髋膝，尤其腰腹重点穴位的畅达，使全身从头到脚有效地调节了血管、呼吸、运动、消化、内分泌系统和神经中枢功能，提高了全身各系统器官的运行质量。使人气血足、筋骨壮、手脚灵、喘气匀、有神有力，爱干活，有激情，对生活充满阳光和希望。尽情地享受大自然的恩赐和人生快乐。

现在青龙社区“快乐晚年”太极运动养生俱乐部是社区中老年朋友最受欢迎的地方，社区的中老年朋友们在吴庆林教授的带领下，积极参与社区各项太极养生锻炼，大家学习认真，把太极运动养生俱乐部当成自己的事，大家都热心地关心俱乐部，呵护俱乐部，让社区“快乐晚年”太极运动养生俱乐部成为社区中老年朋友的健康快乐的大家园。