

在青龙街社区里,有一位八旬老人无人不知,无人不晓,近六十年来一直活跃在体育健身教育的第一线,在社区青少年身体素质全面发展暑假培训班,他又不容辞担任义务健身教练;从2002年开始每年积极参加设点宣传、咨询、演讲“生命在于运动”等社区科普活动;2013年主动担任了社区“快乐晚年”太极运动养生俱乐部主讲师兼教练。我们说的这位在社区里可是拥有大批“粉丝”的居民就是吴庆林老师,他是养生操的自编者、自导者、自演者。

养生操的自编者、自导者、自演者吴庆林 六十年坚守 在太极运动养生第一线

本报记者 王倩
实习生 刘楠

老党员活跃在健身教育第一线

初次见到吴庆林,大多数人都会被他的精气神折服,已过81周岁的他有着和他的年纪并不相符的精神头,“看上去跟60出头似的。”很多人都这么说。而这些正得益于吴庆林近六十年来来的体育信仰和骨子里的体育精神。

吴庆林,1936年4月出生,老家是福建惠安,现家住青后五区13号楼,是山东建筑大学体育教学部退休教授。吴庆林老师1958年毕业于当时的山东师范学院体育系,毕业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;曾被评为“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、省府曾授予他“振兴山东体育金质荣誉奖章”。

1996年退休后,他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,他担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”。

2016年在招远市召开的年终全省体育工作总结表彰大会上,吴庆林老师被授予“山东省老年人体育健身明星带头人”称号。

从1958年从事体育事业至今,吴庆林老师从在学校里开展学生体育工作到在社区为居民讲授健身养生知识已经有59个年头,他始终坚持在体育事业第一线,始终坚持在教学、训练、竞赛工作第一线。吴庆林老师获得的荣誉的背后是几十年来的兢兢业业、辛勤付出,吴庆林老师为山东体育事业奉献了几十年,开创了山东省体育事业的新局面。

太极养生操的自编、自导、自演者

吴庆林老师凭着五十多年在体育操拳教学训练、竞赛工作第一线的亲身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《益生功》、《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态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、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,特别腰膝膝,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。

吴庆林笑着说:“这两套养生操是我自己编,自己导,还要参与演出,目的其实很简单,就是为了养生,为了有效养生,在编这两套健康养生操的过程中一直在注重将健身价值和鉴赏

价值结合起来。”吴庆林老师对于自己提到的“有效养生”解释道,养生要有针对性,从中老年实际需要出发,从个人实际水平出发,符合实际、生活需要,运动后要能有效增强自身体魄。

现在青龙街社区“快乐晚年”太极运动养生俱乐部是社区中老年朋友最喜欢的地方,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,大家热情高涨,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。

社区里默默奉献 发挥余热余热

带领社区居民多次参赛取得好成绩

八十多岁应该是一个安享晚年的年纪,可以在家含饴弄孙、自得其乐了,但是吴庆林可不这样想,他说:“自己现在有这方面的能力,就应该在社区里为大家服务,身为一名老党员更应该肩负起责任。”

吴庆林老师在社区里,不仅义务为居民传授健身操,还自己掏腰包教大家,给大家购买健身道具和奖品。

吴庆林老师从2001年开始参



加社区健身养生活动。2001年解放路办事处青龙街社区青少年身体素质全面发展暑假培训班,吴庆林教授义不容辞地担任了义务健身教练。以全面发展青少年的速度、灵敏性、柔韧性、弹跳力和力量,开发体能和智力,考查预测和培养发展方向为目的,游戏式的训练,有计划的授课和专业的结业考试,自己还花钱买奖品,颁发证书。虽是暑假,孩子们学习热情空前高涨,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。吴庆林教授被聘为“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。

在山东省省直机关第二届运动会上,吴庆林的“呼吸操——益生功”和“健身养身太极赛”名噪一时,获得好评,因此2016年9月23日还带领社区居民受邀参加山东省省直机关第三届夕阳红健身运动会开幕式创新项目展演,再次表演这两个自创节目。同时参加山东省省直机关第三届夕阳红健身运动会的集体表演三十二太极剑和个人表演四十二太极拳都拔得头筹。吴庆林老师骄傲地说:“我们是连续两年获得团体和个人赛冠军。”

为社区做的这些事,吴庆林经常说:“就是在力所能及的时候,继续坚持在体育教育第一线,和社区居民一起锻炼,自己也是受益匪浅,我的热情和干劲基本没变。”

保持顽强斗志,为全民健身科学健身出力

山东省省直机关第四届运动会将于今年9月份拉开帷幕,吴庆林老师近两个月来也一直带领团队训练。吴老师介绍,这次参赛团体赛和个人赛都准备的是国标四十二太极剑,这套太极剑比较柔和、优美,团队成员平均年龄在七十岁,“一切从实际出发,保证队员安全和自身安全,能平安上场,平安下场。”现在自己还能继续参赛也是“显示自己80岁了,精神状态依然很好,仍然有很强的运动生命,依然能够保持好的精神状态和体力,精气神也很足”。

吴庆林教授已八十岁高龄,他的运动养生操编得好,教得更好,他是社区居民评价吴庆林老师说,他是50年太极运动养生的践行者,传播者也是受益者。他的精、气、神和运动魅力深深感召着大家,他像年轻人一样健康开朗,是社区每个人的学习榜样。

吴庆林老师告诉记者,在社区和学校健身养生的活动中,目标是“道法自然,有效健身,益生平安,健康长寿”。他也希望提升社区居民生活质量,健康长寿。但他最想要传递的是希望老年人都能找到适合自己的健康养生之道,“我自己编的两套操是非常适合我自身的,我也是受益颇深,每次练完我感觉身心愉快。”

