



## 健身有我·爱国粹

“这么好的东西，应该与老百姓共享。”说这话的是陈式太极拳的第十二代传人骆东军，他还是一名老民警，现在是济宁金盾太极拳俱乐部的授拳老师，他义务教市民打太极拳，徒弟中有在职警察，更多的是普通市民。“我想把太极拳及太极文化推广出去。”

骆东军(前一)指导张学民老人(前二)等人练太极拳。



# 济宁这位老民警，愿意免费教市民打太极拳 这么好的东西，与老百姓共享

文/图 本报记者 李锡巍  
李岩松 通讯员 赵彤

## 爱上太极拳 他丢掉了轮椅

张学民说他72岁时，齐鲁晚报记者有点不相信。

他之前患有脑梗，身体半身不遂。初识太极拳，他站都站不起来。

那一天，妻子张红娟推着他下楼散步，看到一群人正在打太极拳，便突然有了兴致。

初期张学民被妻子扶着一个动作又一个动作地慢慢练。就这样练习了半年，张学民身上开始有了力气。现在张学民练了两年之久，平时陪老伴上街买菜，都是张学民大包小包地提着，丝毫不费力气。

“自从老张学了太极拳，我也慢慢地跟着练了起来，就连大年三十晚上，我们也要在家里练一练。”张红娟激动地说。

和张学民一样，李玉霞也是太极拳爱好者，身体的

转变也得益于这项运动。

“那会儿，我的颈椎、腰椎疼痛得厉害，睡眠也不好，还时常做噩梦。”李玉霞说，后来利用空闲时间打太极拳，可是套路一直不规范。

两年前，李玉霞路过翠湖公园时，看到有人在打太极拳，“整齐、统一的姿势一下子吸引了我。”此后，她几乎每天都到翠湖公园报到。如今，李玉霞越练越有精神，身上的毛病渐渐地少了，精气神也回来了。

## 这么好的东西 应与更多人共享

绿草茵茵的翠湖公园的空气中充满着清新味道。

“起势、云手、野马分鬃、白鹤亮翅……”湖边30多位身着白色练功服的太极拳爱好者，随着优雅音乐打起太极拳。他们都来自济宁市公安局金盾太极拳俱乐部，他们有的是在职警察，有的是普通市民，都是因为对太极拳的热爱聚在了一起。

“冬季我们去俱乐部的室

内场地，其他季节在这里晨练。我的徒弟中各个年龄段人群都有，他们都非常喜欢太极拳，我也想把太极拳及太极文化推广出去。”授拳老师骆东军不仅是一位老民警，还是陈式太极拳的第十二代传人。

“这么好的东西，应该与老百姓共享。”骆东军介绍，2015年济宁金盾太极拳俱乐部创立初期，就本着为警察工作之余提供一个练习的场所，还义务传授市民打太极拳，自那以后，便吸引了越来越多的市民加入。

## 年轻护士们教得“五禽戏”、“八段锦”如此受欢迎 跳广场舞的大妈们也愿意学

“五禽戏”、“八段锦”……一群年轻的护士们，把老祖宗留下来的养生操做得如此熟练，中医铁杆粉丝魏新泰不仅对此很好奇，他还拉上邻居一起练习。对于这种中医养生保健操，跳广场舞的大妈们都愿意给她们让地，更有市民希望找一处固定的地方，方便更多的市民参与。

本报记者 康宇 通  
讯员 王碧辉

## 保健操颇受欢迎 大妈给她们腾地

“两脚分开，两臂自然下垂，调匀呼吸……”在新世纪广场上，十几位姑娘统一服装、动作优美，她们年纪轻轻却把“五禽戏”、“八段锦”练得有模有样。晨练的市民纷纷驻足围观，不少人开始排在队伍后面，跟随指导教练的护士进行锻炼。

唐甜甜就是其中一员，每个段落的间隙，她都会停下来为详细讲解“八段锦”的标准动作和强身健体的作用，以及每个动作的作用、功效，然后手把手地教感兴趣的市民。

唐甜甜是济宁市中医院肾病科的副护士长，每周她都会抽出两到三天，来到家附近的绿地上教大家练

习中医养生保健操。“保健操的音乐声一响起，很快就积聚到了人气。原本跳广场舞的大妈们，一听说有护士教大家跳保健操，还热心地把场地让一块出来。”唐甜甜说。

“不只是我，医院里其他科室的护士们也会来到公园或其他广场，教市民‘八段锦’和‘五禽戏’等，身体力行普及中医养生理念。”唐甜甜说，晨练结束后，她们会再回到医院里继续上班，这都是挤得自己休息时间。虽然很辛苦，但很有干劲。”

## 不妨找个固定地 方便更多市民学

“每天练两遍，神清气爽，感觉很好。”在人群中，70岁的魏世泰格外显眼。和同龄人相比，老人精神抖擞，步伐矫健。

“老伴儿10多年前去世了，此后我一直不爱出门、

不爱交际，孩子们也各有各的事儿。在家待得时间长了，闷得慌，现在早晚出来锻炼锻炼，感觉自己的平衡性变得好了，走路也能抬得起脚了。”

“我学东西慢，学了好几遍就是学不会，特意让孙子给我用手机录下来，回家慢慢学。”魏大爷说，现在自己拉起邻居一块练八段锦。三个多月下来，每天都会拉起老伙伴，两个人搭伴儿练，俩人跟着护士们学的也差不多了，练完后整个人精气神都非常好。

“‘八段锦、五禽戏’，动中有静，刚柔相济，老少皆宜。”魏新泰说，他本身就是中医的铁杆粉丝，没想到年轻护士们把老祖宗留下来的养生操做的如此熟练。

魏大爷告诉记者，多数老年人对中国的中医养生理念都很认可，他希望这种形“晨练”可以保持下去，最好找一处固定的地方，方便更多的市民参与。



唐甜甜(左二)和同事们在人民公园传授中医保健操。