



与学员一起研究招式

# 八旬老人爱上健身气功

11月17日8时30分,呼和浩特市的气温只有零下7摄氏度,笔者在内蒙古农科院的大院里看到,头发已经花白的张咏芝已经来到院里的小广场上,因为这里有不少学员在等着她,大家都称呼张咏芝为张老师。从2006年开始,张咏芝便开始义务教授大家健身气功,十多年来,张咏芝已经累计教授学员逾千人,深受学员们的敬重。

今年80岁的张咏芝从小热爱健身,在1965年曾代表内蒙古参加过全国性的体操比赛。张咏芝早年在呼和浩特市第二十六中学任教,一直兢兢业业,任劳任怨。退休后,张咏芝经常健身,从2006年开始在社区的小广场上练习健身气功,偶尔会有一些居民跟在她后面学。一向热心的张咏芝看到后,便主动对他们进行“指点”,后来,很多人也都慕名来跟张咏芝学习健身气功,张咏芝从来没有向一个学员收过学费,全都是无偿教授。如今,张咏芝已经成为国家级社会体育指导员,她所在的内蒙古农科院田园气功指导站从2015年开始连续3年被呼和浩特市体育局评为健身气功优秀站点。

张咏芝告诉记者:“健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目。练习健身气功能够增强人的心理素质,改善生理功能,提高生存质量和道德修养等,具有独特的作用。我曾经患过一次脑梗,但是不到半个月的时间我又重新站起来,带着学员出去健身了。现在健身气功还是中老年人练习得多,我希望通过努力将这项运动更加年轻化,让更多的青少年来了解、练习健身气功。”

文·摄影/本报记者 牛天甲



爱好养花



张咏芝在做练功前准备工作



编排比赛动作



帮学员把衣服扣系好



每天看到欢快的鱼儿很开心



大家一起来健身