



■ 雄赳赳气昂昂，军鼓敲出老人的精神面貌 本报记者 楼文彪 摄

老阿姨军鼓敲得响 老爷叔风筝放得高

民间体育之花在老年人中开得绚丽多彩

每天清晨或傍晚，漫步于街头绿地，你可以发现健身者中，流行的除了篮球、羽毛球等现代体育运动，也有秧歌舞、扯铃等民间体育项目。这些由群众自编自创并逐渐流传开来的体育项目，尤其为老年人所喜爱。从9月1日以来，作为上海市市民运动会一个重要的组成部分，本市第九届老年人运动会正在各个区县如火如荼地展开，而其中，最受欢迎的就是民间体育项目。民间体育这朵全民健身的奇葩，不但弘扬了千年中华文化的传统，更焕发了百万银发大军的青春，已成为申城一道亮丽的风景线。

鼓点中的幸福

“咚咚哒、咚咚哒……”雄壮的军鼓声在南浦大桥引桥下久久回响，昏黄的灯光下，只见24名年过花甲的老人身穿军鼓，雄赳赳气昂昂地演奏。一会由一字阵形变成品字阵形，一会又穿梭往来变化成三角形、菱形，铿锵有力的鼓点配合整齐规范的队列，老人们的表演吸引了过往众人的目光。

额头上微微沁出汗珠，喉咙已经喊得有些沙哑，站在队伍最前端，顾靖坤老太太一遍又一遍指挥着排练，矫健的身形丝毫看不出她已有75岁。她是上海市老体协民间体育委员会的副主任，也是一名民间体育爱好者。

顾靖坤带领的是南码头街道军鼓队，他们将参加本周日在张江镇举行的老年人运动会军鼓比赛。顾靖坤告诉记者，为了参加这次比赛，原本55个人的军鼓队还事先进行了一场队内竞赛，从中挑选出24名较为优秀的队员进行排练。怕鼓声太大扰民，从7月开始，军鼓队几乎每天晚上都会来到南浦大桥底下排练近3小时，风雨无阻。“队员们热情特别高，有些人晚饭都顾不上吃，每天走近一小时过来排练。”

军鼓队创办至今已有5年，回想筹备初期，顾靖坤很是感慨。她记得，队伍刚成立时，队员们大都没有一点鼓乐知识，就请来教练教队员识谱。老人们学得很认真，吃饭时都



■ 扯铃深受老年人喜爱 种楠 摄



■ 放风筝给老人带来快乐 陈意俊 摄

不忘拿出谱子背上一番。闲时，大家都会手拿筷子在桌脚边敲打“练手鼓”，找节奏感。71岁的王阿婆是队里的指挥，在家中打扫卫生时，都会举着扫把模拟指挥。在鼓声中找到自我价值，民间体育给顾靖坤和她的队员们带来的，是前所未有的幸福和快乐。

扯出来的健康

色彩鲜艳的扯铃犹如生命一般，在纤细的绳上翩翩起舞。作为一项民间传统运动，扯铃深受老年人喜爱。曹路镇阳光苑扯铃队是三年前组建的，在沈长法先生的带教下，由最初的几人发展到20多人。78岁高龄的尤学兴曾患小中风，病后腿脚一直不便走动，后来他学会了扯铃，每天坚持到公园里和大伙儿进行扯铃锻炼，日积月累，竟使身体完全康复。年逾花甲的杨庆元因车祸受伤走动有困难，他长年坚持扯铃，增强了体质，而今行动自如。浦兴社区有一支老顽童扯铃队，他们经常在公园里施展“十八般武艺”，

为人们表演，而从吸引了越来越多人加入扯铃大军。

和绳有关的另一项民间体育项目是放风筝。本市东北角的江湾体育场附近，经常聚集着一批年近古稀的老人在放风筝。这些放风筝的老人大多都是自发而来，从原先的几个人，逐渐增加到二三十人。他们中有人患有关节炎、风湿痛，通过一段时间放风筝，锻炼了四肢，缓解了病痛。李老伯原来患颈椎病，通过放风筝时仰头和手臂的运动，多年的顽疾竟不再烦扰他了。庄老伯患有老年性眼疾，曾经去过好几家大医院，都没治好，但通过放风筝时仰望蓝天，眼疾的症状居然在不知不觉中消失了。手牵一绳，在一拉一扯之间获得锻炼，扯铃和风筝带给老年人的除了快乐，还有健康。

舞起来的美丽

说说唱唱，打打闹闹，老太太们爱扭秧歌、跳莲花落，老先生们则热衷手杖操。复旦大学的刘健教授，被这些老人亲切地称为“手杖操之父”。这位从事了一辈子健美操教学的老教师，经过长时间的琢磨与研究，根据老年男性的生理心理特点，编创出了“手杖健身操”。一经推出，便受到了“老头儿”们的热捧。

搓杖、举杖、摇杖、翘杖、绕杖、转杖、摆杖……一系列动作简洁干练又颇具老克勒的“腔调”，伴随着轻快的音乐，既动感又时尚。据介绍，手杖操不仅可以调动全身各个关节，提高心肺功能，还可以在做好手、脚、头协调的过程中，预防老年痴呆症，同时还有一定的减肥效果。如今这项极具特色的民间体育项目，已成为普陀区老年人健身的一道靓丽风景。

丰富多彩的民间体育项目让老年人焕发出青春活力，旨在让老年人晚年过得更有质量，健康快乐。市老体协民间体育委员会主任陈理明在接受记者采访时表示，今后，市老体协还将推出更多适合老年人参与的民间体育，让民间体育之花在银发族中开得更加绚丽多彩。

本报记者 厉苒苒

青浦举办世界华人龙舟赛

本报讯（记者 陶邢莹）2012“张江高新区青浦园杯”上海世界华人龙舟邀请赛，日前在“中国龙舟之乡”青浦区举行，共有来自10个国家和地区的运动员、350名运动员参加。

在这里，不少金发碧眼的老外将汉字“龙”文在手臂上。在香港“火的龙”队中，女队员紧身龙舟服内，还穿着粉色的比基尼，她们还涂着鲜艳的指甲油，刷着黑色的睫毛膏，活力四射。队员胡丽敏介绍说，“火的龙”队中有律师、

医生、警察、老师，“我们的比赛服是设计队友自己设计的，我们的赞助是跑市场的队友拉来的。通过龙舟运动，各行各业人士汇聚到一起，结交到了更多的朋友。”

青浦区举办龙舟赛，不仅助龙舟文化走向世界，也使这项传统民间运动在全区更深入地展开。青浦区从街道、镇到学校都组建了一批龙舟队。在市运动会、全国农民运动会等赛场，也都活跃着青浦龙舟队的身影。



■ 龙舟赛上你追我赶好不热闹 本报记者 周国强 摄

棋类总决赛决出前八名



■ 围棋赛上一大一小弈得欢 本报记者 周国强 摄

本报讯（记者 关尹）9月15日至16日，“漕河泾开发区杯”上海市第一届市民运动会暨第一届“全国网络智力运动会”围棋、象棋、五子棋（上海赛区）线下总决赛在静安区第二少体校举行。作为静安区继城市定向挑战赛后承办的又一项市民运动会的一级赛事，本

次比赛由上海市体育局、上海市总工会、上海市体育总会主办，静安区体育局、上海市棋牌运动管理中心、静安区体育总会承办。

来自全市各区县、社会团体共14个代表队384名选手围绕围棋、象棋、五子棋三个项目展开博弈，决出各个项目的个人前八名。

上海男女篮频频下基层

本报讯（记者 陶邢莹）上海市第一届市民运动会“百万投篮”大行动暨阳光体育大联赛—投篮比赛将于下月举行，近日，上海男女篮频频下基层为比赛造势，同各行各业进行篮球互动。

昨日，上海女篮回了娘家宝山，在张庙社区，女篮慰问了燃气旧管改造工程建设者。上周，女篮来到武警政治学院，参观了纪律严明的军营宿舍，并同部队官兵进行了一场友谊赛。

与此同时，上海男篮走入建平中学西校，辅导初中部的孩子打篮球。



■ 女篮队员与武警政治学院选手进行友谊赛 本报记者 周国强 摄

五人足球赛热闹再登场

本报讯（记者 关尹）由上海市总工会、上海市体育局、延锋伟世通汽车饰件系统有限公司主办的第一届上海市市民运动会、第十七届“延锋杯”上海市职工五人制足球锦标赛（甲、乙组）日前拉开帷幕。在未来一个多月时间里，参加甲乙组比赛的40支球队将捉对厮杀，在绿茵场上展开激烈较量。

“延锋杯”上海市职工五人制足球锦标赛是上海著名的群众性业余足球比赛，17年来，“延锋杯”五人制足球赛成为上海市民健身节一个组成部分，深受广大足球爱好者的欢迎。累计参赛球队达2300余支，参赛人数超过了26000人次，已成为上海持续时间最长、规模最广、参赛人数最多的群众性足球比赛之一。