

展现太极魅力 畅享健康生活

□应文忠 记者 朱大力

近日清晨,在盐都区大冈镇呈祥健身广场上,一场由该镇老年人体育协会组织的太极拳演练活动如期举行。伴随着舒缓悠扬的音乐,近百名太极拳爱好者身着统一服装,以整齐划一的动作、行云流水的招式,展现太极运动的独特魅力。

活动现场,参与者们精神饱满,起势、云手、野马分鬃……每一个动作都刚柔并济、韵味十足。既有白发苍苍的老者,也有中年爱好者,他们沉浸在太极的意境中,一招一式尽显功底。不少路过的市民纷纷驻足观看,有的还拿出手机记录下精彩瞬间。

随着最后一个招式落下,演练活动在热烈的掌声中圆满结束。参与者们纷纷表示,通过集体演练,不仅提升了太极技艺,更增进了彼此间的友谊,希望这样的活动能持续开展下去。

据大冈镇老体协张根扬会长介绍,此次演练是协会常态化健身活动的一部分,旨在丰富中老年人的精神文化生活。



图为活动现场(受访者供图)



接下来,该协会还将组织更多形式多样的健身活动,为广大中老年人健身爱好者提供交流展示的平台,努力倡导全民健身理念。

太极拳起源于中国,融合哲学、中医与武术精髓,以“阴阳平衡、刚柔并济”为理论根基,历经数百年发展形成陈式、杨式、吴式、武式、孙式等不同技术风格的拳式。2020年,太极拳被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名

录。2025年11月,联合国教科文组织大会第43届会议通过决议,将每年3月21日(北半球春分日)设立为“国际太极拳日”。

“大冈镇老体协组织太极拳爱好者集体演练展示风采,是盐都区老体协积极推动全民健身理念深入人心的生动缩影。”盐都区老体协张荣奎会长表示,该区各地太极拳运动氛围浓厚,联合区太极拳协会等常态化开展各种培训、演练活动,对于进一步巩固“江苏省老年体育太极系列之乡”创建成果、助力健康盐都建设具有积极意义。



主办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报业集团
健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

站得“稳”更长寿

家住市区众想新苑的居民浦爹爹来电咨询:最近总感觉腰颈酸痛,浑身乏力请问有什么缓解方式?

市第一人民医院主任医师、骨科主任邹国友:世界卫生组织早已将久坐列为十大致死致病元凶之一。而与久坐相对的——“站立”,却算得上是一项“长寿运动”。其实这并不意外,因为站立本身就是一项很好的运动。生活中出现的许多健康问题都可以靠“站”来解决。

靠墙站:缓解脊椎病,从后脑勺、肩膀、臀部到脚跟,让身体贴紧墙壁,自然挺立几分钟,可增强项背部肌肉力量和耐力。

站着做俯卧撑:缓解肩不适,面向墙壁站立,双脚打开与肩膀同宽,距墙一臂远,两手掌撑在墙上,慢慢地弯曲肘关节,再慢慢地撑起来就可以了。坚持一段时间,肩部的疼痛症状就会慢慢减轻。

挺胸收腹站:预防骨质疏松,骨质疏松容易导致骨折,老人经常“罚罚站”,可以保护脊柱,减少骨折的发生。最好每次“罚站”能坚持5分钟以上、30分钟以内。

乐龄新舞台 才艺秀出来

“乐龄盐城”星主播暨首届银龄才艺大赛启幕

由盐阜大众报发起的“乐龄盐城”星主播计划,旨在挖掘和培养一批具有影响力的“乐龄”视频号主播。



长按关注



长按识别报名