

# 让健身成为一种生活方式

**编者按:**清晨、傍晚,无论是在城市公园,还是村头广场,我们总能看见锻炼的人群,他们或是跳着热情奔放的广场舞,或是做着舒缓有力的健身操,全民健身火热的背后,有着一个群体的身影——社会体育指导员。

社会体育指导员承担着宣传全民健身理念、传授科学健身方法、组织群众健身活动等重要职责,他们是全民健身活动的“领头雁”、全民健身志愿服务的主力军。《社会体育指导员技术等级制度》于1994年6月正式实施,我省社会体育指导员队伍不断壮大,他们以实际行动为人民群众送去了健康。此次我们聚焦我省三位优秀社会体育指导员的火热运动生活,与读者共享健康生活理念。

## 走到哪就把健康送到哪

——记“国家级社会体育指导员”张六香

新甘肃·甘肃日报记者 何佳睿

早上两小时、下午两小时、晚上一小时,日均5小时的锻炼时间,不论是严寒酷暑还是节假日都风雨无阻。

对国家级社会体育指导员张六香来说,健身就是她的生活方式。

谁能想到,张六香也曾生死的边缘徘徊。

2009年,张六香因为一次普通感冒引发重症肌无力,严重时生活完全无法自理,瘫痪了近3年时间。

但张六香并没有放弃。2012年,张六香第一次在手机上看到了健身气功的视频,便跟着学起来。没想到,渐渐地,她的手可以自由抓握了。再往后,竟可以自己站起来走路了。

2014年,克服了种种困难后的张六香重新找回了久违的健康,到静宁县城广场上做健身气功。在广场上,她结识了同她一样热爱健身的好友。在好友的建议下,她参加了一级社会体育指导员的培训,从此走上了带领群众科学健身的道路。

在静宁县城与北部山区的乡村小学之间,一条蜿蜒40公里的公路见证了她7年如一日的坚持——

冬天的山路由于下雪结冰,难走极了。7年来,她的脚步从未停歇,用执着和坚韧,为乡村小学的师生送去科学的健身知识与技能。周一到周五,她和师生们住在学校,周末才会回到县城的家里。

在学校,张六香利用体育课、大课间的时间,为孩子们教授健身气功八段锦,让孩子们切身感受健身

的益处以及中华优秀传统文化的魅力。在张六香的悉心指导下,短短几个月,全校的孩子们便能整齐划一地展示八段锦,成为校园里一道亮丽的风景。

张六香先后在四所乡村小学带领师生健身。她带领教师们一起练习八段锦,从刚开始的比比划划,到一招一式有板有眼,教师们通过健身气功的练习,有效缓解了肩颈职业病,腰不疼了、肩不酸了。

无论在乡村小学,还是在广场街道,遇到感兴趣的人,张六香都会随时随地教上一段。在她的坚持下,健身的种子播撒到静宁县城更多人心中,健身气功也惠及更多群众。

从2012年第一次接触健身气功,张六香已与健身气功相伴了10余年,她欣喜地看到健身气功受到越来越多的人欢迎。张六香也从未停下钻研精进的脚步,不断更新专业健身知识。得知很多人是因为她的经历而开始练习健身气功,她说:“走到哪里,就把健康送到哪里。”

2024年是社会体育指导员制度实施30周年。据介绍,制度实施以来,截至2024年底,我省累计拥有社会体育指导员7.84万人,其中国家级1250人、一级9176人,在促进全民健身更加便利化、生活化、科学化方面发挥了重要作用。

张六香获评“社会体育指导员制度实施30周年”全国社会体育指导员故事征集入选人物。

从追逐光,到成为光,再到散发光,张六香的健身健康之路走得坚



张六香带领群众健身。受访者供图

定、开心,“我要更好担负起社会体育指导员的职责和使命,为更多人带去健康的源头活水。”

## “领舞”乡村的活力密码

——记一级社会体育指导员焦铁宁

新甘肃·甘肃日报记者 吴 涵

焦铁宁是庆阳市宁县早胜镇谭腊村一位普通村民。今年56岁的他,也是一位技艺精湛的布鞋匠,但最为人所知的是他对全民健身公益事业的无限热爱。作为一级社会体育指导员,去年,他获评“社会体育指导员制度实施30周年”全国社会体育指导员故事征集入选人物。

焦铁宁和妻子朱会霞的大部分时间,是在缝纫机前度过的。长期低头久坐的工作,悄然损害着他 and 妻子的健康。颈椎和腰椎的病痛,让他们行动受限,生活质量也大打折扣,求医问药也成了家常便饭。

他和妻子听取了医生的建议——“多运动锻炼,对缓解疼痛有所帮助。”于是,焦铁宁和妻子踏入健身的行列。

“我们最开始尝试了扭秧歌、健身操等很多锻炼方式,最后发现广场舞是最适合我们的。”焦铁宁说。

起初,肢体不协调、动作记不住,让焦铁宁有些气馁。但他有股不服输的劲儿,每天清晨和晚饭后,焦铁宁拉着妻子一起在自家的小院子里,跟着视频练习基本动作。

日子一天天过去,变化在悄然发生。身体的不适症状渐渐减轻,曾经被疼痛“禁锢”的身体,如今可以轻松地活动了。这份惊喜让焦铁宁彻底爱上了广场舞。他不再满足于自己锻炼身体,心中有了一个更大的想法——“让村里的乡亲们运动起来,一起拥抱健康生活。”

一开始,响应的人寥寥无几。焦铁宁没有放弃,他挨家挨户去劝说,讲述自己的亲身经历。慢慢地,越来越多的人加入到健身队伍中来。

妻子朱会霞也不闲着,从教舞到排练,朱会霞耐心地教着赶来学习广场舞的村民,他家的小院在很长一段时间里都十分热闹。

焦铁宁说:“我每次去各乡镇赶集时,都会打听他们的广场舞领队是谁,打听到领队的联系方式后,我就建微信群聊,慢慢地将全县的舞蹈爱好者组织到一起。”

2017年,宁县广场舞协会成立了,焦铁宁被推举为协会会长。焦铁宁为了给会员们提供更好的活动条件,自费购买音响设备,筹措活动经费。在焦铁宁的组织协调和协会成员的共同努力下,宁县广场舞协会的活动组织得井然有序、有声有色。

“宁县下辖18个乡镇,我们把广场舞队伍按照乡镇分成了4个片区,每个片区都有个活动负责人,各乡镇的广场舞队都有领队。”焦铁宁告诉记者。

2018年2月8日,宁县县委宣传部、宁县文化局举行宁县广场舞大赛,协会组织的二十支舞队、五百多名队员从各乡镇赶来参加演出。她们以饱满的热情和精彩的表演,充分展现了新时代宁县农村妇女健康、向上、和谐、幸福的精神风貌。

2018年4月29日,宁县广场舞协会在早胜镇农贸市场举办了千人大联欢大型广场舞展演活动,在当地引起不小的轰动。



焦铁宁(前排右一)组织广场舞汇演。受访者供图

2021年6月27日,宁县广场舞协会组织了1500多人参加宁县庆祝建党100周年万人广场舞展演活动,气势恢宏、主题突出,赢得广泛好评。

宁县广场舞协会发展到今天,已经有4000多人,覆盖了不同年龄段和不同职业的人,大家都因为共同的爱好走到了一起。

时间久了,焦铁宁也对广场舞有

了更深的心得:“我们借助广场舞搭建了一个健康、和谐、团结的环境。在这里,每个人都是舞者,也是全民健身公益事业的传播大使。”

在焦铁宁心中,未来,宁县广场舞协会将继续推动全民健身活动,让健康和快乐成为革命老区人民生活的一部分。他们也将通过多种形式,把全民健身融入生活,让更多人参与进来。

新甘肃·甘肃日报记者 苏家英

记者初见朱红燕,她梳着一个紧紧的发髻,身穿一件红色的棉衣,脸上挂着笑容,脚底轻盈生风。朱红燕是兰州交通大学副教授,专职教体育20多年。她还有一重身份,是国家级社会体育指导员,推广健身气功10多年。

前不久,在“奋进新征程 运动促健康”2024最美社会体育指导员暨活力体育组织征集活动中,朱红燕获评全国具有公信力、引领力和传播力的50名最美社会体育指导员之一。“我做得还不够多,我想做得更好。”虽然已经获评“最美”,但朱红燕不敢松懈。

(一)

“社会体育指导员的工作不好做,情怀和能力缺一不可。我也一直在思考、在学习。”朱红燕说,“我们要当全民健身的宣传者、科学健身的引导者、群众健身活动的组织者、健康生活方式的引导者……”

如何让社会体育指导员“名副其实”?朱红燕有两点体悟:首先,自己要明白运动的重要意义,并告知别人;其次,要把工作落脚于具体的项目,做教育推广。

“健身气功是中华优秀传统文化的组成部分。中华民族独特的思维方式、审美观念、心态模式、价值取向等,在健身气功中都有所体现,比如,‘动静相兼’‘进退有度’‘刚中含柔、柔中寓刚’‘虚中有实、实中有虚’等。”朱红燕说,重要的是,健身气功简单好学、老少皆宜,“所以10多年来,我坚持给学校师生、社会各界群众普及这项运动。”

朱红燕示范了健身气功功法八段锦的第一式“双手托天理三焦”。

“两脚平行开立、与肩同宽,两膝微屈,两手腹前十指交叉起身上托,两臂内旋继续上托,之后目视两掌、收下巴,眼平视、略停,两臂从左右两侧缓缓下落收于腹前……”一招一式,朱红燕做得标准、讲得清楚;随时随地,朱红燕都这样乐于分享、善于分享。

“老祖宗的功法,对我们有很大的帮助。”八段锦、易筋经等健身气功功法,朱红燕练了近20年,从中受益了近20年,“可以说,长期坚持练习,让我对健身气功功法有了更深的理解,也让我对健身气功能够帮助人们提升生活品质和幸福指数有了更深的认识。这么好的东西,我很想分享给家人、朋友、学生、同事,以及更多人。”

(二)

2012年起,朱红燕尝试在武术体育课中,加入一些健身气功的内容。她发现,选修自己体育课的学生越来越多,上课的学生越学越起劲。

“后来,我的体育课就叫《体育养生》,专门以健身气功功法八段锦、易筋经的教学为主。”这是我省高校首次开设的以“养生”为主的体育课,也是兰州交通大学的校级一流本科课程。

那么,怎样上好这门课?

“要做好充足的准备。”朱红燕举例说,“教八段锦的第四式‘五劳七伤往后瞧’时,我会说明‘五劳七伤’是何意、这小小的招式对‘五劳七伤’有何用。为此,上课前,我会细细琢磨历史典籍、相关文献,以及人体构造、中医穴位等。”

“‘五劳’涵盖了五种导致劳伤的病因,即久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋。那么,往后瞧的转头动作,能使脊柱两侧的肌肉得到舒、缩运动,可有效刺激颈部大椎穴等;同时配合两臂向外充分旋转,能使胸腹向上伸展,牵拉胸腔、腹腔内的脏腑。这样的动作,能够调和脏腑器官的气血运行,起到防治‘五劳七伤’的目的。”朱红燕的体育课,总是“干货”满满。

“不仅年轻的孩子们放下书本、电脑和手机,动了起来。在学校工会的组织下,学校的资深‘久坐族’——教职员工们,也会来到我的《体育养生》课练习健身气功。”近10年,在兰州交通大学,朱红燕教过3000多名学生,100多名教师,她欣喜地发现:“他们中的一部分人,又会去教自己的家人、朋友。这是个好现象,大家都更关注自己和身边人的身心健康!”

朱红燕的一言一行,洋溢着她对健身气功的关注和热爱、对社会大众的关心和热情。校园里外,都是她大显身手的广阔“武”台。

近些年,朱红燕曾被国家体育总局健身气功管理中心选派至日本、比利时,进行健身气功的推广教学活动;多次受邀担任甘肃省社会体育指导员培训班的培训讲师,累计培训社会体育指导员近千人次;拍摄健身气功功法视频进行辅导,吸引超万人参与线上学习……

“练习健身气功可以强身健体、修身养性,但这只是我们健康生活的一个小项。希望大家好好锻炼,好好爱护身体,让生命像阳光般灿烂。”朱红燕说,自己的想法很简单,就是让更多人拥有“健康、长寿、尊严”的生命状态,好好享受世间美好。

让生命像阳光般灿烂

——记二〇二四最美社会体育指导员朱红燕