

柔力球为她们带来健康与快乐

队员平均年龄 60 岁 石家庄这支业余柔力球队屡屡获奖

□文/图 本报首席记者 刘琛敏

一个球拍相托,小小的圆球顺势滚动,以力带力……圆弧轻划之间,看似软弱无力、轻松自在,实则需要力度拿捏,收放自如。这项发源于山西晋中,迄今已经发展了30多年的小众运动项目——柔力球,时下已经成为了部分石家庄市民健身运动项目的流行之选。

队员平均年龄 60 岁 已坚持晨练 16 载

10月15日清晨,在石家庄市新华区宁安街道陆工大社区礼堂的西侧广场上,音乐悠扬交织,12名平均年龄60岁的退休女士,在“军中姐妹柔力球队”的旗帜下,身着蓝白相间的运动服,以轻盈的舞姿演绎着柔力球的独特魅力。她们的身影在晨光中跃动,每一次挥拍、转身、投掷都精准而流畅,展现出了人与球及球拍之间的完美和谐。

这支“军中姐妹柔力球队”由68岁的社区居民杨子盈引领。2008年,尝试过抖空竹、广场舞及形体舞的杨子盈,在老伴儿的建议下,开始向小区的一名热心居民学习柔力球。“我发现,柔力球不仅能锻炼体能,还能锻炼身体的协调性,尤其对老年人的眼、耳、头脑也是一种锻炼,效果非常好。”就这样,在日复一日的坚持锻炼下,逐渐尝到柔力球甜头儿的杨子盈,开始将满腔热情倾注于柔力球的传承与发扬。作为曾经的国家一级社会体育指导员,有股子韧劲的杨子盈通过不懈努力成为了柔力球裁判员与教练员。此后,开朗而热情的她,动员街坊邻里的姐妹加入进来,她自己也成为了队长。“2008年,这支队伍正式成立时,有30多名队员。后来,随着一些队员搬家、在外地陪伴子女等诸多原因,能够一直坚持下来在小区经常参加锻炼的队员还有十几名。一开始,我们在室内锻炼,刮风下雨雷打不动。后来,我们就来到了这个小广场锻炼,只要不是什么恶劣天气,就会来锻炼上一个多小时。每天玩玩柔力球,感觉神清气爽,身心健康。”杨子盈说。

柔力球为她们带来了健康与快乐

多年来,在杨子盈的悉心指导下,队员们从基础动作练起,逐渐掌握了柔力球的精髓——意念集中、柔缓自然、圆灵舒展、纳球入拍、弧形引导等。在每日的晨练中,她们伴随着音乐将舞蹈的柔美、体操的力量、武术的刚劲等融为一体,每一次旋转及跳跃都如同蜻蜓点水,展现出了无限的生机与活力。“不积跬步无以至千里,不积小流



■队员们正在练习柔力球。

无以成江海。”杨子盈以无私的奉献精神 and 科学的训练方法,让大家从最初的蹒跚学步逐渐有了炉火纯青的技艺。

谈及柔力球所带来的好处,队员们无不感慨万千。作为队伍中的老人,68岁的李惠芳对记者说:“我深切体会到了这项运动对身心的益处。玩柔力球让我彻底告别了眩晕症,它运动量适中,既不会过于剧烈,又能有效锻炼全身的关节和肌肉,真正带来了健康与快乐。老伴儿非常支持我玩柔力球,他经常给我做早餐。”王大妈则用自己的亲身经历,诠释了柔力球对柔韧性的提升:“自从练习柔力球后,我的腰腿变得灵活多了。现在,做各种动作都游刃有余,让我又找回了年轻的感觉。”

锻炼了一段时间后,刘大妈发现,不知不觉间,一直以来困扰着自己的颈椎、肩周酸痛等问题,已经很久没有再出现了。在进一步的深入了解后,刘大妈发现了玩柔力球的康复效果——作为一项全身性的运动,柔力球不仅能使肩颈、腰腿等部位得到均衡全面的锻炼,而且由于其动作随机多样的变化,还对锻炼老年人的中枢神经系统

机能和发展多样思维具有良好的促进作用。

用行动诠释“老有所乐,老有所为”

16年来,经过队员们的不懈努力,她们在柔力球项目上开辟了一片新天地,并在国内各大有关赛事中屡获佳绩。截至目前,她们已获得京津冀相关比赛三等奖12次、二等奖6次,获全国相关比赛二等奖2次、一等奖1次。

如今,在杨子盈和队员们的共同努力下,这支球队不仅成为了一个团结友爱的大家庭,更成为了推动社区和谐、传播健康理念的重要力量。她们用汗水、用坚持、用实际行动诠释了“老有所乐,老有所为”的深刻内涵。

展望未来,杨子盈表示,她们将继续在柔力球的道路上砥砺前行,享受运动带来的健康与快乐,引导更多社区居民加入到柔力球的行列中来,为构建和谐社会贡献自己的一份力量。

老人遛弯不慎坠井 民警消防齐心救援

□本报首席记者 刘琛敏

近日,一名83岁的老人在外出遛弯时,不慎坠入深井中达10个小时。所幸,民警找到了老人并和消防救援人员协力将其救出,避免了悲剧发生。

老人走失 不见踪影

10月10日21时许,高新区公安分局珠峰派出所的报警电话突然响起,一个焦急的声音从电话那头传来。报警人杨先生称,他83岁的母亲于当日14时30分,从家中外出遛弯,至今未归。一家人四处寻找未果,心急如焚。

时间就是生命,天气逐渐转冷,老人年事已高,存在诸多安全隐患。值班民警毕钰磊及刘春磊意识到了事态的严重性。他们立即驱车赶往现场了解情况。他们调取了小区物业的监控,初步确定了老人走出大门的时间和方向,而后又及时调取了小区周边的监控。然后,民警把这些监控一点一点地串联起来,一帧帧追踪老人的行走轨迹。经过3个小时的不懈努力,民警最终锁定,老人走进了一处废弃的建筑工地内。

“找到了,就在这里!”

时间已经来到10月11日凌晨,股股寒意让人不禁



■老人被成功救出,医护人员为其检查。通讯员 崔永超 摄

打个冷战。考虑到老人已经走失近9个小时,应该已经筋疲力尽,毕钰磊和刘春磊不敢有丝毫耽搁,立即在工地内展开了搜索。他们一边搜索一边呼喊,不断扩大着搜索范围。最终,在工地最内侧的一个废弃的深井内,民警听到了老人微弱的呼救声。“找到了,就在这里!”他们赶紧向井口处聚拢,这个直径不到1米,井深约3米的井内,正

是走失老人。所幸,老人意识清醒,并无生命危险。

在与老人的交谈中,民警了解到,老人不慎滑落至井中,身体十分虚弱。民警一边安抚老人情绪,一边找来饮用水投向井底,让老人解渴。

多方联动 成功施救

为了方便救援,毕钰磊立即解下了身上的警用装备,并让刘春磊找来一段绳索,准备下井将老人抬出井口。然而,他们仔细查看后发现,井太深,如果没有长梯,仅凭他们的力量很难实施有效救援。如果贸然救援,一旦失败,老人很可能二次受伤。面对这种情况,民警一边耐心安抚老人情绪,一边向其他民警求援,并拨打了119和120请求支援。

随着消防车和救护车的警报声由远及近,希望的曙光再次照亮。民警与消防救援人员迅速制订了救援方案并利用专业设备让老人慢慢爬上长梯。就这样,在众人的紧密配合下,老人终于被安全救出。那一刻,现场爆发出了雷鸣般的掌声和欢呼声。与此同时,早已等候在一旁的医护人员立即对老人进行了医疗救治。由于救援及时,老人除受到惊吓和轻微擦伤外,并无大碍。看到母亲平安无事,杨先生激动地连声向民警、消防救援人员和医护人员表示了感谢。