

# 黄保平:运动健身增活力 退休生活乐无穷

■本报记者 高晓刚 文/图

五一过后,户外运动健身迎来高峰期。

在银川市丽景湖运动健康公园,最新铺设的彩色健身步道比原先的地砖便道更加平坦、宽敞,每天早晚健步锻炼的男女老少越来越多。公园东侧临近居民区的多功能笼式运动场上,篮球、足球、羽毛球、乒乓球场地上人头攒动,“你方唱罢我登场”,场地一刻也闲不下来;中间的两片门球场习惯性成了老年人扎堆踢毽球、抖空竹的地方。

63岁的黄保平双手握着竹竿一边来回抖动,一边原地转圈,红色的空竹呜呜作响,在空中划出优美的曲线。一连几次,他都没能接住抛在空中飞旋着的空竹,坐在场边晒太阳的老把式耿志彬急了,大声喊道:“抛的时候要直着向上提竿,接的时候要瞅准、盯稳……”师父的提点果然奏效,他重复做几遍就掌握了要领。

黄保平退休后,身体一度亮起了“红灯”。空腹血糖值接近14,每天三顿降糖药从不间断。为了提高身体素质,他在朋友的引荐下,到丽景湖公园学习太极拳。

“太极拳站点在公园南侧,靠近湖面,绿树成荫,空气好,又安静,播放音乐也能听清楚。”黄保平说,他虚心向几位太极拳老师求教,坚持练习,久而久之,拳法日渐纯熟,身体状况也有了很大改善。之后的六七年,他每天早晨都会准时出门,到公园里打太极,和拳友们切磋技艺、交流沟通,退休生活悠闲自在,充满乐趣。

直到有一天,一场精湛的空竹表演让他产生了跨界的想法。那是2020年底,由于天冷,黄保平在练习太极拳之前先绕湖慢跑了两圈,路过门球场时,看见几位老人正在抖空竹。“人家玩得特别好,动作娴熟,整个人像跳舞一样轻盈,让人眼花缭乱,越看越喜欢。”黄保平说,自己看得入神,当时就想跟着学。

没过几天,他就加入了空竹队伍。84岁高龄的耿志彬、银川市空竹协会秘书长包军等空竹高手毫无保留地为新人传授技艺,加上他勤奋好学,很快,黄保平就掌握了基本技法和动作要领。

“抖空竹需要身体各个部位都参与进来,手、臂、肩不用说了,眼睛要盯着空竹转,颈椎、腰部、双腿、双脚动作要协调,对锻炼人的眼力、脑力、体力和灵活性、协调性都有很大帮助。”黄保平一边说一边演示起来,只见他双手握住绳子两端的竹竿,来回向上提抖,空竹就在绳子中间打转,胳膊一抡,空竹瞬间被绳子弹起,在空中飞旋之后又落在绳子上。反复几次后,横向甩胳膊,空竹就会在人周围旋转,人也跟着节奏转身、起跳,变换出各种动作套路。黄保平说,相比太极拳,抖空竹的运动量更大,更有乐趣,坚持练习之后,自己的

身体更加灵活,血糖值一直稳定在8左右。

为什么玩空竹的人大多是老年人呢?黄保平告诉记者,一方面是由于年轻人上班忙,没有过多时间练习空竹技巧,另一方面是因为抖空竹属于技能型运动,很多人接触后发现它易学难精,坚持练习的人相对较少。记者了解到,目前银川市多所中小学已经开设了空竹课程,聘请专业老师教授,让抖空竹这项传统非遗项目得到传承和发扬。

“空竹运动特别具有观赏性,不仅可以强身健脑,而且趣味无穷。虽然练习空竹只有一年半,但我非常热爱这项运动,希望更多的老年人都能找到适合自己的锻炼项目,让退休生活充满健康和乐趣。”黄保平说。

——空竹达人黄保平。

↓运动场上抖空竹的老人们。

## 我的体育故事

欢迎拨打6024110提供线索

宁夏体育局协办

## “7星彩,快乐星期五”福利多 快来看积分换彩票的攻略

本报讯 (记者 高晓刚)5月12日,记者从宁夏体育彩票管理中心了解到,“7星彩,快乐星期五”活动自4月30日上线后,吸引了我区购彩者的踊跃参与。截至5月10日,“宁夏体彩”服务号累计有近3.2万用户;共向6637人发放积分730余万分;10元体验券累计发放1822张;20元体验券发放528张;30元体验(商城)券发放276张。

活动已经开启,你参与了吗?你了解“7星彩,快乐星期五”的攻略吗?

### 攻略一:“运动+签到+邀请”积分组合

兑换彩票的前提是拥有足够的积分,“运动+签到+邀请”三种组合可以让积分迅速累积。首先,运动起来,用脚步丈量城市,登录“宁夏体彩”小程序,系统自动获取微信步数获取积分;其次,打开“宁夏体彩”服务号的底部菜单栏

“个人中心-‘7星彩,快乐星期五’页面-签到有礼”进行签到打卡,每天可获得相应积分;最后,可将活动页面分享给好友,如对方注册成功“宁夏体彩”服务号,分享者即可获得100积分。以上三种组合可让积分数量更多,但三个步骤并不冲突,少一步并不影响活动的参与。

### 攻略二:足够积分可直接兑换体验券

3000积分可兑换30元7星彩体验券,2000积分可兑换20元7星彩体验券,1000积分可兑换10元7星彩体验券。拥有了足够多的积分,兑换其实只需要动动手指,打开“宁夏体彩”服务号“个人中心-‘7星彩,快乐星期五’页面”,在“积分商城”入口便可兑换。

### 攻略三:每周五用500积分可赢得30元体验券抽取机会

除了用积分兑换彩票,4月30日至9月30

日每周五9:00至18:00,参与者还可在活动页面的“积分抽奖”入口抽取30元体验券,每人每周有3次抽奖机会,每次抽奖消耗500积分。如果积分足够,每周五的抽奖无疑增加了获取体验券的机会,也增加了活动的趣味性。

宁夏体彩中心提醒广大参与者,积分兑换彩票体验券自兑换之日起7日内有效,抽奖获得彩票体验券抽出当日有效,过期未使用视为自动放弃,请参与者及时兑奖。“7星彩,快乐星期五”活动持续进行中,赶快加入吧!



中国体育彩票  
CHINA SPORTS LOTTERY

