

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地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。之后的六七年间，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。



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，每人每周五有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

