



中共舟山市委老干部局
舟山市新闻传媒中心
联合推出

翁雪君：健康生活“舞”出来

□记者 陈逸麟 通讯员 王叶慧

夜幕降临，普陀东港和津广场乐声响起，穿着整齐着装的“海边舞”健身队队员们和着节拍，跳起动感的佳木斯舞，队长翁雪君站在队前领舞，她的舞步尤其欢快。

这是翁雪君带领街坊邻居们一起跳舞的第六年。六年间，在她的带领下，这支健身队从最初的七八个成员发展到七八十人的团队，越来越多人和翁雪君一起“舞”出健康生活。

今年56岁的翁雪君退休前在汽车站就职，每天奔波于单位和家庭之间，尽职尽责地履行自己的职责。

两点一线的工作和生活并没有影响她对运动的热爱。空闲时，她会和几个要好的邻居一起，到和津广场的空旷地带，支起小音箱，跳上一个多小时的舞，既能锻炼身体，又放松了一天工作的疲惫。

6年前，翁雪君正式退休，有了更多空余时间。“退休后我在家休息了一段时间，每天除了烧饭、做家务，就是看电视。”翁雪君说。赋闲在家的日子，让她更加发自内心地爱上了跳舞。

于是乎，翁雪君接下了广场舞



团领队的职责。她带着邻居们购买了专业的音箱，统一的队服。他们开始自学专业的广场舞技巧，夏天每晚7点，冬天每晚6点准时到和津广场练舞，一个小时跳下来，往往会出一身汗，仿佛洗去了生活琐事带来的烦恼。

广场上人来人往，跳舞过程中，不少老年人都被他们充满活力

的舞姿吸引，在旁观看。一曲间隙，翁雪君会主动邀请他们加入队伍，一起舞起来。

“我跟邻居们聊过，大家都有这种感觉，年纪大退休了，一旦每天在家里‘躺平’很快就会胖起来，身体也容易出问题，人还是要动起来。”翁雪君说。

这几年，加入翁雪君队伍的人

达到了七八十人，团队也有了一个正式的名字——“海边舞”健身队。翁雪君把年纪较大的老年人队员组成一队主要跳各类广场舞，而“年轻人”们则加入另一队，跳更高难度的健身舞蹈。

渐渐地，“海边舞”健身队在周边几个乡镇社区闯出了名号，被邀请到各地演出，近几年已经陆续演出了十多场。“我们到南岙、舵岙的老年协会给老年人表演，他们反响都不错，还有一些问我们能不能一起加入进来。”

每逢重大节日，翁雪君还会带着团队成员们一起开展各类活动，六一儿童节时，他们会准备红领巾、小礼物送给周边学校的孩子们；重阳节，他们组团上门慰问独居老人；在创建全国文明城市期间、防控新冠疫情的战役中，也能看到他们的身影。

“虽然退休了，但我的心态还很年轻，还想为社区，为邻居们做更多的事。”翁雪君说。运动、跳舞给了她健康的体魄，也大大丰富了她的退休生活，她想把这份喜悦传递给更多人，带动更多老年人“动起来”，舞出健康生活。

邵斌：“船”承舟山非遗 “拳”释舟山精神

□记者 陈逸麟 通讯员 王叶慧

上月底，2024年东沙古渔镇非遗大联展在岱山开幕，舟山船拳表演一经亮相，就博得了阵阵掌声。方阵中，舟山市武术协会秘书长邵斌一拳一式打得虎虎生风，成为一道靓丽的风景线。

邵斌与武术的渊源缘起他13岁那年，这一年，定海少体校的武术教练相中了邵斌的妹妹，带她进入了少体校学习武术。同样从小酷爱武术的邵斌并未气馁，开始自学练习，最终也得到了教练的认可，从此与武术结下了不解之缘。

1985年，舟山市武术协会成立，邵斌是最早一批会员之一，同样在这一年，舟山船拳经过抢救性发掘，作为非物质文化遗产得到国家部委认证。

2022年，已经退休的邵斌接任舟山市武术协会秘书长，这两年，他一直奔走在推广舟山船拳的路上。“每天要练拳、组织活动，比我上班的时候还忙。”邵斌笑着告诉记者。

老话说练武要“夏练三伏，冬练三九”，定海柳永广场就是邵斌的“练武场”，他为此制定了一份详细的训练计划。



每天早晚，邵斌都会带着协会的成员们在这里练习船拳招式套路，以及太极拳、太极扇等武术，互相切磋，精进技艺，还会定期安排体能训练，练就一副强健体魄。

遒劲有力的拳法排演时，经常会吸引来公园散步的市民驻足观看，邵斌十分乐意邀请来往市民体验学习，

并向他们介绍船拳的历史。

每年开学季，邵斌会组织协会会员进校园传授船拳，向孩子们从小科普舟山非遗，教导他们练习武术，强身健体。

在众多全市性重大活动上，舟山船拳都是展示舟山海洋文化不可或缺的一个重要节目。定期排练演出

的武术节目，花了邵斌和会员们不少心血。

在他的主导下，舟山市武术协会还设立了船拳非遗体验点，面向全体市民游客开放，让更多人体体会到船拳的魅力。

从年幼儿童到普通市民再到外地游客，今年已经64岁的邵斌为推广舟山船拳不遗余力，在他的努力下，这些年，舟山船拳的练习人数有了明显增长，目前已达数百人。

“我从小练武，尤其喜欢舟山船拳，为推广它尽一份力，我觉得很开心，活到老干到老，只要我身体还可以，我就会一直做下去。”邵斌说，协会繁忙的工作也充实了邵斌的退休生活，他笑着说，自己并不是退休，而是换了个赛道继续发光发热。

在邵斌心中，还有一个心愿。“自1985年以来，船拳在众多老师的挖掘下，已经有了五种拳路。”邵斌说，五种拳路分别是船拳、船桨、鱼耙、观音梭、拂尘。“我的心愿就是今后能够和协会的老师一道，结合更多舟山海洋元素创出新的拳路，把舟山船拳更加发扬光大。”

本版照片由采访者提供