

# 79岁仍义务教太极拳的南阳老人郭聚才—— 动起来,更精彩!

本报记者 赵明禄 文/图

俗话说:“练太极,养身体。”太极拳作为一项外练筋骨,内调五脏六腑,且身心双修的高雅运动项目,备受中老年人喜爱。在我市,不管是清晨还是黄昏,也不管是繁华的公园还是清幽的小巷,总能看到健身爱好者打太极拳的身影。

“太极拳让生活更有品位,让生命更有境界,让生存更有方法。68岁开始学打太极拳,让我身体更健康。这些年我义务教学员打太极拳,希望更多人通过打太极拳强身健体,延年益寿。”12月11日,谈及打太极拳,今年79岁的郭聚才满脸兴奋。



郭聚才(前)和拳友们一起打太极拳

## 打太极打出精气神儿

白鹤亮翅、抱虎归山、手挥琵琶……12月11日6时整,市城区建设路书香水岸小区门前,郭聚才带领20多名中老年人健身,只见他们打太极拳时,屈伸、回旋、跳跃,行云流水;练太极剑时,摆步横剑、转体抡剑、提膝托剑,威风凛凛,引来许多市民驻足观看,还有市民跟在后面学。

今年79岁的郭聚才看起来精神矍铄,说话思路清晰。退休前,他担任过我市多个乡镇的党委书记和县、区科委主任,是全国农业科技推广先进工作者、河南省科技立县先进工作者。他主持研究的小麦豫麦18引试与应用项目,获南阳市科技进步一等奖。

郭聚才说,他2007年3月退休,由于年轻时没把锻炼身体当回事,退休后他除了浑身疼痛外,患有冠心病、心律失常、高血脂、高血压、糖尿病,还经常睡不着觉,整天焦虑,这让他成了医院的常客。

## 勤学苦练收获健康收获快乐

学太极拳容易,难的是坚持。只要坚持下来,勤学苦练,就一定收获健康收获快乐。

“开始学习打拳不久,我差点坚持不下来,本来就浑身没劲儿,早起晨练实在是太累了。”郭聚才说,刚打拳的时候,他没有早起的习惯。起还是不起,他每天早上都要进行思想斗争。可是想到自己的身体,想到自己当时的生活,他下决心起来练拳。坚持半年多,渐渐养成了习惯,到点就醒,一醒就躺不住,连闹钟都不用了。晴天在书香水岸小区门前打拳,雨天就到地下室打拳,11年来,他风雨无阻。

“打太极拳,不受时间空间限制,只要想打,随时随地都可以进行。”感受到打太极拳的好处,郭聚才打太极拳的积极性更高了。于是,白河畔、游园小区里,经常能看到郭聚才专心打拳的身影。

2015年,南阳市第五届运动会上,郭聚才和他的伙伴们演练的传统杨式13势太极刀获器械类二等奖;2016年,在南阳市全民健身大会传统武术项

从南阳到北京,他去过很多大医院,找名医看,可身上的病痛一点儿没有减轻。2012年,他在北京一家医院作了心脏介入手术,虽然心绞痛得到缓解,冠心病被控制,但术后每天服用的药物都有10多种,加上治疗高血压、高血脂的药物,让他的生活苦不堪言。

2013年春天,郭聚才抱着试试看的心态,跟着我国太极名家傅清泉的弟子、香港第九届世界武术大赛杨式太极拳第一名获得者杨红旗学习打太极拳。“因为身体弱,刚开始时我站立不稳,浑身冒汗腿发抖,杨红旗老师不但不嫌弃,还鼓励我、认真辅导我,帮我树立信心。学了不到一年,我吃饭多了、睡觉踏实了,身上也有劲儿了。学打太极拳不到两年,我身上疼痛的毛病也减轻了。”郭聚才说,打太极拳让他打出了精气神儿,他决定坚持下去。

目比赛中,郭聚才和他的伙伴们演练的杨式13势太极刀获器械类二等奖……一次次参加体育展演、比赛,郭聚才感慨多多。

“我自己也想不到,整天和医院打交道的我能成为一名武术爱好者,除了强身健体,打太极拳还有一个好处,就是融入集体、和睦邻里,大家在一起打打太极拳还能打发时间、消除孤独,相互之间的交流还能让老年人保持一颗年轻愉悦的心,让晚年生活更充实更精彩。”郭聚才说,他自学了健身气功五禽戏、六字诀、八段锦等,勤学苦练,在学练的过程中不断琢磨体会,逐步体会到了健身气功的深厚内涵。2021年,郭聚才率领宛城区健身气功代表队参加第十四届全国运动会,健身气功项目获得第3名的好成绩;2022年,在全国健身气功站点联赛中,宛城区健身气功代表队获得大舞项目一等奖;今年11月25日,在2023河南省社区运动会上,郭聚才组织指导的宛城区陈棚社区太极养生杖获得组织优秀奖和项目优胜奖……

## 义务教太极拳 让更多人受益

“手抬高点儿,身体放松别太僵硬……”12月11日8时,郭聚才带领拳友们晨练结束,就开始为新学员纠正动作。这些年,拳打得好,为人又热情的郭聚才成了书香水岸健身中心的教练,还担任了南阳市老年人体育协会太极拳专项委员会副主任、宛城区健身气功协会秘书长,一心一意推广太极拳、健身气功。

“分文不收,不求回报,郭老师百教不厌,每个动作他都严格要求。跟着他学拳两个多月,我学会了传统杨式太极拳入门拳循环8势,现在学习的是传统杨式精练28势。”今年60岁的胡述平退休前在社旗县农业综合办公室工作,退休后就照顾年迈的婆婆和上中学的孩子,没时间锻炼身体。今年孩子上高中住校后,她就开始跟着郭聚才学习打太极拳。她说:“在学练的过程中,郭老师经常手把手地教,还详细讲解拳理功法,让我们这些新学员进步很大。在他耐心的义务教学下,越来越多的人爱上了太极拳。”

“打太极拳后,整个人精神焕发,别人都说我变年轻了。”书香水岸健身中心主任闫荣说,郭老师是她打太极拳的引路人,跟着郭老师打太极拳、练习健身气功,收获健康的同时,还经常参加展演比赛并获奖,今年5月在南阳市传统太极拳比赛中,她获得太极拳和太极刀两个一等奖,这让她很有成就感。

“独乐乐不如众乐乐,在教别人打拳的过程中,我也收获了快乐。传统杨式太极拳是一种柔和缓慢的有氧运动,是一种锻炼身体与娱乐身心相结合的运动。”郭聚才说,太极拳和健身气功作为一种慢节奏的运动,能让人拥有平和的心态;太极拳又是一项手脚并用、心神合一的运动,常打太极拳的老人手脚更利索,头脑反应也更灵活。他希望更多人能爱上太极,通过打太极拳让生活更美好。③7