

# “85后”太极高手带出千名学员

## 他的理想是太极拳能走进校园,走进课堂



郑绿枝领着学员在练习太极拳。

野马分鬃、白鹤亮翅、搂膝拗步、独立单鞭、玉女穿梭……哪怕是再普通的太极拳招式,郑绿枝都打得虎虎生风,身后时不时传来啧啧赞叹。

8月21日一早,在鄞州区钟公庙街道金色水岸小区网球场,一袭黑衣的郑绿枝带着30余名学员一起练太极拳。他是名“85后”,练太极拳却已有20多年。而身后这些学员大多是“60后”,但她们都亲切地喊他“郑老师”。

## 退休9年 她每年暑期都会陪着孩子们 12位退休教师也加入了这支爱心队伍

“生活中我们可以让哪些废旧材料变废为宝?”“包装纸!”“快递箱,瓶盖!”在鄞州区东柳街道华光城里,退休老师徐娅明正在为社区里的孩子们上“变废为宝,绿色生活”暑期环保公益课。

不止这一课。今年暑假,徐娅明已经在社区组织参与了类似的中小学生学习公益课10多次,受到了很多家长和学生的喜爱。

### 她是社区孩子们的老师

“徐老师,这是今年暑假我们社区的‘青少年教育活动菜单’,又要麻烦您了,孩子们都等着上课呢。”

“没问题,我这就去准备课件!”

虽然从2012年离开了教育第一线,但每到暑假前夕,徐娅明就开始计算着时间,为社区孩子们准

备教育实践课。

“青少年垃圾分类教育”“家风家训伴我成长”“暑期教育,安全先行”“暑期青少年红心向党教育”……9年来,她为社区的孩子搭起了课外教育的大课堂,带去了上百节暑期公益课程,已经成为了社区孩子们的暑期专职老师。

### 一本笔记本记录着每一节公益课

徐娅明今年64岁,从18岁起教书育人。1996年,通过宁波市人才引进,她从西安市碑林区文艺路小学来到了鄞州区江东实验小学教学。2012年退休时,她自告奋勇担任了鄞州区江东实验小学关工委常务副主任,同时兼任华光城社区关工委工作。

“社区提供场地,课程就由我负责。”每年快到暑假时,根据暑期中小学生学习社区教育实践体验活动的主题同时结合社区需要,徐娅明就着手编写讲座材料,认真制作课件。她曾带着自编自制的宣传材料,分别走进月季社区、碧城社区、

东海社区、周宿渡社区等。华光城是徐娅明自己生活的社区,在这里的时间就更多点。

在徐老师的书房,有一本笔记本记录了9年里上过的每一节课。通过笔记可以发现,徐娅明的课程形式相当丰富。除了常规的在教室上课,她还带着孩子们走出社区到敬老院做公益,到地铁站学习如何文明乘地铁。在上课时如果发现了写作好苗子,她还会帮着改作文,然后组织一场诗歌朗诵……“做了这么久的老师,我知道什么样的方式孩子们才学得进去。”

### 12位退休教师也加入这个爱心队伍

家长王瑛已经连续三年带着女儿上了徐娅明的暑期课。王瑛说,徐老师的课特别生动,孩子每次学完回家,都会开心地再说一遍。

徐娅明的无私奉献也影响了一批人。从2012年至今,裴秀芳等12名退休教师也加入到了这个爱心队伍。他们分散在宁波的各

个社区,一到暑假,就跟徐老师一样在自己居住的社区做志愿者。

“活到老,做到老。我希望我活着的每一天都可以发光发热。”徐娅明说,中小学生学习社区教育实践体验活动课她会坚持到不动为止。

记者 王悦宁  
通讯员 刘潇 刘晓英



徐娅明(中)与孩子们在一起。 通讯员供图

## 社区有个“85后”太极拳达人

郑绿枝出生于武术家庭。他的父亲郑国军自创“观海卫太极拳”,在武术界的名头响当当。在父亲的言传身教下,郑绿枝13岁就开始学拳了。

“小时候从五步拳等基本拳法开始练,一练就是几个小时。有时候一个动作没练好,还要挨上一顿揍!”郑绿枝直言,学拳的日子很苦。小时候,他每周都跟着父亲爬山,在山顶练拳。这一练,就是整整8年。

20岁那年,郑绿枝开始系统学

习观海卫太极拳(以下简称“观拳”)。因为基本功扎实,他练起观拳得心应手。两年时间,就学有所成了。2009年,郑绿枝加入中国武术协会,曾在香港国际武术比赛斩获金牌,2020年他入选鄞州区首批武术人才库。

太极拳入门简单,每个动作看似毫无力道,其实需要较强的身体核心力量。但郑绿枝告诉记者:“学会太极拳很简单,几个月就足够了,要想练好,可能需要一辈子……”

## 每次去公园打拳都会“圈粉”

郑绿枝的父亲一直有个心愿,希望“观拳”有更多的传承人,他终身都在做一件事——推广太极拳。这些年,郑绿枝一直在帮助父亲达成心愿。在宁波社区大学的支持下,他将“观拳”以视频讲解的形式放在网上,搭建起一个国内外太极拳爱好者学习、交流、共享的网络平台,形成线上线下互补的教学模式。该网上教学平台还被教育部社区教育研究培训中心授牌确认,是宁波体育类唯一上榜的项目。这几年,远在美国、保加利亚、柬埔寨等地的学员都纷纷跑到慈溪拜师学艺。

2016年,郑绿枝入住金色水岸小区,首批加入社区达人库。第二年,他开设观拳公益培训班,首期就有50多名学员。

张惠敏今年69岁,打了20多年太极拳,两人算是“忘年交”。一众学员中,她行云流水的动作让郑绿枝印象深刻。因为共同的爱好,两人组建了鄞州区武术协会钟公庙分会,目前已经有55人加入。

“每天6点开始,很多学员一起打太极拳。这么多年下来,感觉身体好了不少,连感冒都很少了。”张惠敏笑称。

社区的公益培训班,来的不光是社区居民,连宁波诺丁汉大学的留学生都慕名而来。有一位来自俄罗斯的留学生带来了四五个同学一起练习,学了一个多月。

平日里,郑绿枝经常去鄞州公园练拳,因为一招一式太专业,很快就吸引了一波“粉丝”。

## 学员把“八段锦”带进了病房

在社区的五年时间,郑绿枝几乎每年都会开设公益培训班,老年班、少儿班、亲子班等。根据不同的年龄层,他会定制不同的拳法,很多学员从此和太极拳结下了不解之缘。

“我的学员中,不光有‘60后’,还有‘90后’‘10后’。我希望更多的人能了解太极,走进太极,开启健康的生活方式。”五年来,郑绿枝的学员已经有上千人,他们中很多人一直坚持打太极拳,改变着他们的生活。

学员中,有一个人很特别。她叫毛聪波,是鄞州二院的一名病区

护士长。2018年12月,她无意间参加了郑绿枝的公益课,从此爱上了太极拳。空闲时间,她跟着郑绿枝学习“八段锦”,学成后她就把这套动作带到了医院的病房里。每天,她都会带着病人一起做“八段锦”,针对病人的个体情况改编动作,帮助病人加快康复,深受好评。

“我希望有一天,太极拳能走进校园,走进课堂,让更多的人感受太极拳的魅力。”郑绿枝觉得,这一天越来越近了。

记者 薛曹盛  
通讯员 高秀慧 傅琳洁