

13岁爱上太极拳 这个女会长 不简单



徐杏美

近日，余姚低塘街道文化体育中心广场上，尽管热气逼人，但阻挡不住十几位老人一起练习太极拳的热情。只见他们眼神专注，气定神闲，跟随余姚市精武体育会低塘分会会长徐杏美，时而“白鹤亮翅”，时而“野马分鬃”，一招一式，练得十分认真。

徐杏美今年54岁，家住余姚市低塘街道郑巷村，从小喜欢运动。对于太极拳，她说自己在13岁的时候便爱上了。那会儿跟着父母去上海玩，在一个公园里看到老年人在打太极拳，她竟沉迷到不肯离开。长大后，徐杏美在忙于家庭作坊之余，时不时就会去家附近的西郊巷村农民文化公园“偷师学艺”。2006年一个偶然的机会，她在那里遇到了余姚市精武体育会的老师，当即决定开始正式学习太极拳，并加入了

余姚市精武体育会。

徐杏美先后学习了二十四式太极拳、陈氏太极拳、精武拳等多种武术套路，屡屡斩获各类奖项，包括2020年长三角“龙泉论剑”武术大赛金奖，2023年第十五届浙江国际传统武术比赛三金二银等，还多次被评为余姚市精武体育会先进工作者，2021年更是被中国武术协会授予中国武术六段的称号。

在不断精进武艺和学习太极文化的同时，徐杏美考虑到周边群众也有通过武术锻炼身体需求，便开始在低塘街道各村开展太极拳公益教学活动。平常，她主要和低塘社区周边的群众一起练习太极拳，拥有了一批“铁杆粉丝”。有一位“爱华阿姨”，让徐杏美印象深刻。她说：“别看爱华阿姨今年80岁了，看上去却非常年轻，精神面貌也非

常好，完全看不出是80岁的老年人，我们经常一起练习。”

通过练拳，不少太极拳爱好者的身体状况得到了改善。70多岁的杜大妈说：“练拳使我的身体越来越好，比以前精神了不说，小痛小病也没有了。”

除了教村民太极拳强身健体，徐杏美还带领队员参加各项比赛。如今，余姚市精武体育会低塘分会的160多名会员中，有半数以上学习并热爱太极拳运动，还有越来越多的人加入进来，体验传统武术的魅力。

此外，徐杏美还在小学生中普及太极拳。在她和相关负责人的不懈努力下，郑巷小学三年级以上学生每星期有两次学习太极拳的机会，今年该校更是将精武操定为校操，孩子们都爱上了中华武术。

记者 邱琼 通讯员 吴嘉诚

科普宣传+爱心陪伴

6年里，他们这样守护“星宝”

8月15日，一场面向鄞州区幼儿教育新教师的科普讲座——《如何早期识别孤独症》如期举行，主讲人是宁波市妇女儿童医院儿保科吕兰秋主任医师，台下的聆听者中，有鄞州区61所幼儿园的160余位新教师。

这场科普讲座的举行，离不开一群学生的努力。从高中到大学，他们已经陪伴、帮助“星宝”（孤独症儿童）6个年头，他们就是由宁波经贸学校和宁波城市职业技术学院商学院共同组建的中高职一体化志愿服务团“暖星益行”。



志愿者们陪伴“星宝”。



志愿者们陪伴“星宝”。

1 调研“星宝”需求，引入科普宣传

每年暑假，学生志愿者都会前往特殊儿童康复中心陪伴“星宝”，在这些年的陪伴中，他们听到家长感慨最多的一句话，便是“我的孩子要是能早点确诊、早来进行干预就好了”。

从去年开始，“暖星益行”志愿服务团从原来的陪伴“星宝”到尝试开展科普宣传，他们走进社区、走上街头，以科普讲座、公益宣传等形式，号召更多人关注这一特殊群体。

怎样才能更有针对性地进行科普宣传，让“星宝”更早地接受专业干预？志愿服务团的学生志愿者在指导教师金奕成的带领下，走访医院、培智学校等专业机构。师生们的难题得到了宁波市妇女儿童医院儿保科吕兰秋主任医师的指导与帮助，“如果有可能，可以对幼儿园教师进行科普，

让她们协助识别是否为孤独症”。这一建议也得到了康复中心老师的肯定，不少“星宝”就是被幼儿园老师发现并建议家长进行诊疗的。

经过多方努力，终于有了这一次面向鄞州区61所幼儿园160余位新教师进行的《如何早期识别孤独症》科普讲座。吕医师从孤独症的定义、孤独症的早期识别和孤独症的早期干预三个方面，向幼儿教师和学生志愿者科普了关于孤独症的相关知识。

鄞州区教育学院陈旦映老师高度评价了此次活动，“专业医师的科普讲座消除了我们对于孤独症儿童的认知误区，也让我们新教师提高了这方面的意识，希望有机会继续与益行志愿服务团合作，为宁波建设儿童友好城市共同努力。”她说。

2 中高职传承，接力守护“星宝”

宁波经贸学校22国商五年班王玉静同学回顾了这一年她与“星宝”相遇、相识的过程。“去年暑假，还是高一新生的我第一次参加了残疾预防日的公益宣传活动，也是那一次活动，我从学姐口中听到了‘星宝’这个词，那时的我对于他们既陌生又好奇。这一年中，我们陪伴‘星宝’上课，与他们一起去农场踏青，这次的科普讲座让我对于孤独症儿童有了更进一步的认识，原来他们通过干预训练能够正常生活。这更加坚定了我帮助他们的决心，也希望有更多的人加入我们的队伍。”

不仅仅是寒暑假，“暖星益行”志愿服务团在鄞州区星情特殊儿童康复训练中心，与“星宝”做游戏，锻炼他们的协调性；教他们跳手指操，一起上音乐游戏课；协助“星宝”完成手工作品，训练他们完成精细化动作。志愿者哥哥姐姐给“星宝”带

去关爱与温暖，陪伴他们一起成长。

“6年来，金奕成老师带领学生志愿者团队陪伴‘星宝’，并开展公益宣传，让这个特殊的群体被更多地了解，真真切切为我们做了很多实事，为营造良好的社会氛围做出了很多努力。6年时间，见证我们孩子成长的同时也见证着学生志愿者的成长。”鄞州区星情特殊儿童康复训练中心杨爱云老师向益行团队的坚持表达了由衷的感谢。

从17级到如今的23级，益行志愿服务团的队伍不断壮大，6年来有500余人次先后参与到关爱孤独症儿童志愿服务活动中。今年两所学校在星情特殊儿童康复训练中心挂牌“中高职一体化志愿服务基地”，将这一份对于“星宝”的关爱与守护继续传承下去。

记者 王伟 实习生 柯卓沁
通讯员 宁芬