

一群退休老爷们儿的“花样年华”

“精灵盘丝任翻飞,小竹健身聚人气”。这几天岛城气温骤降,但在青岛中山公园的空竹场地,每天早上都有十几位退休大爷雷打不动来此锻炼身体。他们是青岛市民俗体育协会旗下的“红金龙空竹俱乐部”(上图)的成员。比起大妈们的“能歌善舞”,这群玩空竹的大爷们在一举一停、一扔一接的花样玩法中,把自己的退休生活过得健康又有滋味。在前不久刚刚结束的青岛国际沙滩节上,这支空竹俱乐部队伍作为青岛市民俗体育协会的代表之一展演了各种“花样绝活”。



退休再寻乐 空竹入眼来

退了休的人,如果没有及时找到工作之外的兴趣爱好,赋闲在家久了很容易引发“退休综合征”。70岁的张瑞金(左下图)刚退休那会儿,就在青岛各个公园了解、找寻适合他的爱好。在中山公园,他遇到了空竹。最初,他只是看人家玩,来的次数多了,就尝试着自己玩。因为空竹场地有免费的教练,张瑞金越学越上瘾,越学越喜欢上了空竹。五六年下来,他已成为“红金龙空竹俱乐部”的骨干队员。更让他没想到的是,自从学会了玩空竹,他的血压不高了。“玩空竹,是从上到下的运动,头要跟着空竹四处转圈。一开始,转两三圈就感觉头晕,现在转七八圈都没问题。”张瑞金对空竹的热爱,溢于言表。

“玩空竹的技巧需要学习和演练,它并不像陀螺那样容易掌握。因为它是在线绳的抖动中达到稳定,必须控制住旋转方向和旋转速度。”“红金龙空竹俱乐部”主任吴文林告诉记者,玩空竹,需要体力,但活动量又不是太大;需要动脑,但又不是太难,只要多加练习总能达到一定水平,“空竹是一项体力脑力都适中的锻炼项目,很适合老年人。”

生活添新友 参赛增荣誉

一个空竹一个杆,仅需投入一百多元钱,就可以开启空竹的兴趣学习了。但若想玩出花样和高度,有几千种玩法可供学习。空竹,对老年人来说,既简单易学,又高深莫测。想玩到什么程度,可根据自身情况而定。70岁的孙建清(右下图)是“红金龙空竹俱乐部”里为数不多的女队员。她退休20年,玩空竹有10年,亦是俱乐部的高手。她会的玩法有几十上百种,抖、盘、拉、沿丝、上杆、背翻、背溜等。“玩空竹对肩周好,锻炼人的反应能力,反应慢是接不住的。所以不容易得老年痴呆。而且这个运动对眼睛有好处。要想玩得好,必须多转头。”

早上锻炼完以后,大家并不急于回家,而是喜欢聚在一起聊聊天。你会这个动作,我会那个动作,互相交流共同进步。“不仅锻炼了身体,而且收

获了友谊。一起出去参赛,心情格外好,还有了集体荣誉感。”据吴文林介绍,俱乐部在2020年10月成立之初只有十几个人,现已发展到四十多人。

技长者为师 耄耋不言老

“红金龙空竹俱乐部”成立初始,在中山公园的空竹场地上就有零星几位玩空竹的长者。由于接触时间早,这几位长者的技艺水平也是最高的。再加上他们喜欢学习,空竹技艺日臻成熟。随着后来加入的人越来越多,俱乐部便聘请他们当教练。来学习空竹的多是60多岁刚退休的人,教练则是80岁上下的人。老老人教小老人,空竹场地上的这一情形着实令人欣喜。

“他们是最早玩空竹的,既有高超的技术,又喜欢助人为乐。整个氛围就是轻松愉悦,且很有成就感。”俱乐部主任吴文林说起这几位老老人,心怀感激。

筑好梧桐树 引得凤凰来

随着“红金龙空竹俱乐部”的声名鹊起,这支民俗体育运动队不仅吸引了爱好空竹的中老年人,而且还吸引了柔力球爱好者、八段锦爱好者等。他们中有人因为喜欢这个团队氛围,虽不一定最擅长空竹,但他们各有各的“拿手戏”,来到空竹俱乐部,大家就互教互学,边玩边乐。时间一长,空竹俱乐部的成员个个都是多面手。人多时,大家来到空竹场地,先练练八段锦,或跳跳十六步,抑或练练柔力球,然后再开始玩空竹。

“喜欢什么就玩什么,只要能找到最适合自己的锻炼方法就是好的。”青岛市民俗体育协会会长崔振华告诉记者,红金龙空竹俱乐部已发展成以空竹运动为主,其他民俗体育项目为辅的特色队伍。成员们在锻炼身体的同时,还大力发展了民俗体育运动。

“我们去参加各种节庆活动,除了展示空竹技艺,还有就是让大家开阔眼界,看看其他同龄的老年人在玩什么。互相学习借鉴,让自己的晚年生活更上一层楼。”吴文林率领的红金龙空竹俱乐部,让一群退休的老爷们儿玩出了自己的“花样年华”。

记者 王丽洁

美国邀请俄罗斯出席 APEC 会议的背后

在亚太经合组织(APEC)第三十次领导人非正式会议召开前不久,美国就俄罗斯代表的参会问题给出了一个明确的公开答案。

吸引外界高度关注

美国高级外交官马特·默里近日表示,作为本次会议的东道主,美国将遵守亚太经合组织的精神和原则,邀请所有21个成员经济体派出代表参会。

但与此同时,默里又强调,美国在遵守上述精神和原则的同时,还必须遵守美国国内的法律法规,因而各参会经济体应当派出符合后者要求的“适当代表”。简单来说,俄罗斯将受邀参加于旧金山召开的领导人会议,但不能派出之前遭到美国制裁的人员。

之后,俄罗斯方面回应,表示将派出副总理阿列克谢·奥维尔丘克作为参会代表。至此,围绕美国是否会邀请俄罗斯参会,以及俄罗斯又是否会接受邀请的猜测终于暂时告一段落。

外界高度关注俄罗斯参会问题,因为这可能是美俄关系走向以及双方下一步博弈烈度的风向标。

虽然两国围绕乌克兰危机已经展开了长达一年半的激烈对抗,但彼此之间仍然相互留有余地,暂时没有引发大国爆发直接军事冲突这一最坏局面。然而,如果美俄的对抗不断螺旋上升,谁也不能保证两国能永远保持现有的克制立场。

就在不久前的11月7日,俄罗斯宣布正式退出1990年底签署的《欧洲常规武装力量条约》。该条约在订立之初是限制北约和华约两大军事集团在大西洋和乌拉尔山之间的常规军事力量部署,实质是用削减军事力量来做出不会相互发动常规军事突击的可信保证。在华约解体后,该条约成为俄罗斯和西方之间的相互保证。尽管北约国家并未正式签署,俄罗斯也在2007年中止参与,2015年表示有意彻底退出,但是条约的存在依然在一定程度上发挥着稳定局势的作用。在俄罗斯宣布退出后,美国国家安全顾问沙利文随即针锋相对地表示,中止条约义务只会减少美国和北约盟友所受束缚,有利于增强威慑和防卫力量。美俄

双方的这种负面互动显然只会加剧外界的担忧。

美国表现相对克制

不过分析人士注意到,在利用国际大会煽动抵制和孤立俄罗斯方面,近期美国表现得相对更为克制。

在2022年二十国集团巴厘岛峰会前,美国和其他西方国家一直对东道国印度尼西亚施加巨大压力,要求不得邀请俄方代表参会,闹出了一场外交风波。在无法说服和强迫其他国家按照自身要求孤立俄罗斯的情况下,美国联合其他西方国家以各种做法破坏俄方参会努力。在去年5月APEC在曼谷召开的领导人非正式会议上,美国鼓动加拿大、新西兰、日本和澳大利亚四国,在俄罗斯经济部长马克西姆·雷谢特尼科夫发言时公然离席。今年夏天,美国还一度以国内制裁为由,拒绝给部分俄官员发放参加亚太经合组织会议的签证。

本次美国方面邀请俄罗斯派出代表参加APEC会议,首先是因为美国今年是会议的东道主,拜登政府希望通过筹办此次会议显示自己针对战略对手时“能硬能软”,既能维护美国的利益,又能够维持国际体系的稳定,因而首先要确保俄罗斯参会。

其次是因为当前巴以冲突的突然爆发让美国在处理国际安全问题时更加应接不暇。美国已经明确表示,要在旧金山APEC会议中探讨如何借助伊朗稳定巴以局势。这种情况下,在参会问题上对俄罗斯施加不必要的刺激显然是不明智的。

双方博弈还将继续

不过,俄参会代表问题基本尘埃落定,并不意味着美俄围绕本次APEC会议的博弈到此为止了。默里宣布对俄方的邀请后,在参与美智库讨论交流时表示,乌克兰危机对亚太经济体的发展造成了严重影响,因而在APEC领导人非正式会议上讨论乌克兰问题也属于合情合理,美方将推动各方达成共识。这一立场表明,美国并不会完全放弃利用会议打击、孤立俄罗斯的企图,美俄两国的博弈也还将继续。

肖河 (作者系中国社会科学院世界经济与政治研究所副研究员)

送礼物啦 来电申领



天气渐凉,为关爱中老年人身体健康,本公司特发放一批爱心福利物资:一、加绒、加厚护膝护腰热能裤;二、防滑加绒御寒棉鞋;三、山鸡蛋20枚。

领取条件: 1.60周岁以上的本地居民,必须携带有效证件和一年内任意正规保健品收据(微信群团购凭证也可以)2.福利物资限量200份,夫妻优先。按报名先后顺序分批次发放。友情提示:已参加过活动者谢绝领取。

电话:0532-8166 0509 活动时间: 11月17-20日