

# 9名常州健儿出征巴黎奥运会

本报讯(常体 吕亦菲)日前,巴黎奥运会参赛运动员名单陆续发布,常州共有9名运动员入选。他们分别是:女子射箭运动员杨晓蕾,女子橄榄球运动员陈可怡,女子曲棍球运动员张影、范云霞,省市联办队伍女子排球运动员刁琳宇、龚翔宇、张常宁、吴梦洁,以及男子跳高运动员王振。

杨晓蕾是土生土长的常州人。2012年,她被选入常州射箭队。今年6月,她在土耳其举办的巴黎奥运会射箭项目资格赛女子团体比赛中,与队友李佳蔓、安琦轩在决赛中击败马来西亚队夺冠,同时获得了女子团体奥运资格。

2019年,陈可怡由常州市

作为高水平运动员引进并输送至江苏省橄榄球队。2021年东京奥运会,陈可怡代表中国队出征,与队友们一起取得了第七名的佳绩。上个月,陈可怡帮助中国队在巴黎奥运会七人制橄榄球落选赛中全胜夺冠,斩获最后一张巴黎奥运会门票。

张影和范云霞均为江苏省曲棍球队队员。江苏女子曲棍球队是常州市武进区承办的省市联办队伍,落户常州已达20年,为国家队输送了包括张影、罗甜甜、顾阳艳、李新欢等10余名队员。

参加巴黎奥运会的中国女排由13人组成。张常宁和龚翔宇都是老将,连续三届参加奥运

会,并随队斩获2016年里约奥运会冠军。刁琳宇作为这些年来江苏女排的主力二传,如今终于圆了奥运梦。“00后”吴梦洁是中国女排新生代的佼佼者,此番也将为中国女排在主攻位置带来强有力的补充。

王振是江苏省田径运动管理中心与江苏省常州体育运动学校省市联办共建的运动员,2021年代表江苏队参加第十四届全国运动会,获田径男子跳高项目金牌。今年3月,他在全国室内田径大奖赛(第2站)跳高比赛中获得冠军。

据悉,巴黎奥运会将于7月26日至8月11日举办,部分项目的比赛于7月24日率先开赛。

## 这个国家级社会体育指导员

### 要带居民“舞”出幸福新生活



邹祥琴(左一)指导队员跳舞

■本报记者 庄奕  
图片由受访者提供

教退休居民们跳跳舞,丰富她们的生活。”

在社区的支持下,4年前,“有缘舞蹈队”成立,从此道乡社区里的舞蹈爱好者,就有了自己的“家”。“大家这么信任我,我就下定决心要干好这个‘事业’。”邹祥琴说,她一遍遍地看电视节目、看各种舞蹈网站的视频,照着视频一点一点“抠”动作。在家里反复练习后,再改编成适合中老年人跳的古典舞、民族舞、旗袍走秀等。完成创作后,她就带着队员们一遍遍地排练。“队友们都很配合,不管我是要加大力度排练,还是突发奇想要换动作,她们都二话不说地支持。我和她们都只有一个想法,就是站在舞台上,要展现最好的舞姿。这既为社区争取荣誉,也是展示自己的风采。我们虽然退休了,但心还没老!”

舞蹈队成立4年来,邹祥琴带领队员们多次参加新北区各种老年人舞蹈比赛。从选曲、编舞、编队形到选服装、选人、练习,邹祥琴样样都得操心,有时半夜灵感迸发,就从床上爬起来,打开笔记本画队形。大家的努力也有了回报,比赛均取得了不错的成绩。更令大家充满动力的是,队员们或多或少都有高血压、血脂高、脂肪肝等各种老年病,跳舞大半年后,体检报告上,异常指标明显减少了。

如今,每周4次、每次近2小时的舞蹈训练,已经成了邹祥琴和有缘舞蹈队队员们生活中不可缺少的一部分。邹祥琴说,她要带领更多的居民一起舞起来、乐起来、健康起来,“舞”出退休后的幸福生活。



## 老少同庆生

近日,金坛区直溪镇敬老院召开集体生日会,迎来一群7月过生日的小学生,与老人同乐。

爱心人士秦雪琴一直热心公益事业,她了解到直溪镇敬老院自今年起,每季度为在院老人过集体生日,便与女儿谭佳芸商量,十周岁生日到敬老院里陪老人们一起过。该提议得到了女儿的赞同。通过直溪社区妇联和儿童“关爱之家”,当天还邀请了5名同在7月过生日的社区小



伙伴。在四世同堂社工志愿者的精心组织下,孩子们陪着老人

度过了一个难忘的生日。  
■杨成武 张婷 图文报道

## “武林高手”在社区,公益班里练武忙



陈荣(左1)在指导社区学员们进行招式学习

■本报记者 董逸  
本报通讯员 周喆君 图文报道

走进陈荣的家中,仿佛走进了“武侠世界”:电视剧里才能见到的石锁、铁砂,是他用来练力量的道具;武侠小说里才提到的“独门武器”,在他家里就赫然摆放。“盘龙棍、鸡爪镰,都是我们卢氏心意拳特有的兵器。”今年68岁的陈荣,身着一身练功服,面色红润、身体健壮、声音洪亮。

卢氏心意拳,起源于河南心意六合拳,2021年被列入第五批国家级非物质文化遗产名录。该拳法以鹰、熊两仪成拳,基本内容分为八大杂拳和七十二小手。

出生于1956年的陈荣,从小就是个“武痴”。小时候跟着哥哥

陈荣是这项国家级非遗的第二代传人。

卢氏心意拳,有个突出的特点,就是单招单式多,往往一个动作就要反复练上一个小时。“要把这套拳学会并不难,只需要不到一年的时间,但要真正‘出功夫’,就需要长此以往的练习。”如今,陈荣依旧每天上午坚持到红梅公园打拳,下午和晚上的空闲时间,就在家练器械、练静功、桩功。坚持了这么多年,他的家人对此一直很支持。

习武数十载,陈荣的关门弟子也有了三四十个,教过的学生有数百名,每天在红梅公园,还有一群人跟着他一起练。红梅街道聚博花园社区了解到有这么一位“能人”,询问是否愿意在社区开个免费教学班。陈荣立马答应了下来,从5月18号开班到现在,已经成功举办了5期。

“为什么有的人练武会气喘吁吁,甚至还会伤筋骨?其实是因为练的方式不对。”在上课的过程中,陈荣会结合理论与实际,要求学员们先“动”起来,再深入浅出地讲解动作。部分学员在上完课后还意犹未尽,下了课还在教室里继续练习。陈荣欣慰地表示,“有时间的话可以到红梅公园来找我一起练,然后到课堂上再进行巩固。”

## 黄郁中短篇小说研讨会召开

本报讯(郝燕波 管倩)7日上午,常州青年作家作品系列研讨暨天目湖扬子江文学驿站笔会——黄郁中短篇小说研讨会在溧阳召开。

市文联、市作协一直致力于培养、扶持青年作家,在省作协的关心支持下,创设了“常州青年作家论坛”。去年12月,省作协在天目湖设立了“扬子江文学驿站”,进一步推动省、

市、县文学创作三级联动。

本次研讨会邀请了《钟山》《雨花》《作家》《北京文学》《文学报》等文学期刊的编辑,以及常州本地的实力作家研讨交流。

作为溧阳小说创作的代表,黄郁坚持用文字丈量脚下土地,关注大时代背景下的个体命运,作品有生命力和力量感。