

“拳痴”俞智敏：古城拳坛“不老翁”

□ 实习记者 秦瑶 首席记者 李荣

“注意，你的出拳姿势要标准……”8月2日下午，在位于西安市南二环西段的泰士拳击健身俱乐部，西安市拳击协会副主席兼秘书长俞智敏正在指导学员进行拳击练习。

身材挺拔、健步如飞是俞智敏给大家的第一印象，如不是两鬓微霜，别人很难猜到他是年过花甲的老人。

今年62岁的俞智敏出生于西安一个普通干部家庭。17岁那年，一次偶然的机会，他接触到了《阿里自传》这本书，也正是这本书改变了他以后的人生。

俞智敏说：“那时候的文化生活比较匮乏，读了《阿里自传》后，我突然意识到，拳击为我而在，我为拳击而生。”从此，俞智敏一有空就跑到附近的环城公园练拳，逐渐找到了一些感觉，练出了一些小名气，也有了一点小名气。

“记得那时候的环城公园里还种有麦子，我和几个同学只能找空地练拳，遇到下雨天，就在泥地里训练，条件着实艰苦。”俞智敏说。

1959年，由于种种原因，拳击运动在国内被禁止，社会上对这项运动也充满了偏见，这也意味着许多热爱拳击的年轻人找不到训练场地和教练。幸运的是，俞智敏通过朋友介绍认识了陕西拳击名家陈广林并拜其为师。虽然条件很艰苦，但大家都很珍惜这难得的机会。俞智敏说：“每周我们几十个人从四面八方汇聚到

一起，怀揣着一颗火热的心跟陈先生学拳击，吃再多的苦也无怨无悔。也就是从那时候起，我对拳击的热爱也上升了一个境界。”

1986年，国家体委正式宣布恢复拳击项目，拳击运动逐渐兴盛起来。1990年，为了生计，俞智敏转行做了酒店保安，但他心里始终热爱着拳击，也一直在为自己的“拳击梦”寻找一切可能的机会。

1998年，俞智敏辞去了酒店保安工作，创立陕西省首家群众性拳击健身俱乐部——秦士拳击俱乐部。“拳击俱乐部的成立，在当时的陕西乃至整个西北地区都是罕见的新鲜事，也算是开创了先河。”俞智敏笑着说。

创业之苦，如人饮水，冷暖自知。从中日拳击对抗赛到丝绸之路国际拳击赛，从陕西省拳击公开赛到西安市拳击公开赛，俱乐部成立25年来，举办过大大小小的赛事早已超过30场。每一场精彩绝伦的比赛背后，都离不开俞智敏默默地付出。为办好每一次比赛，他都想尽办法为企业拉赞助，甚至自掏腰包弥补差额。“为了我自己热爱的拳击事业，少说也投入了上百万元了，但我从没后悔过。说我赔本赚吆喝也好，为拳击事业做贡献也罢，我就是想给每个热爱拳击的人提供一个发光发亮的舞台。”说着，俞智敏眼里泛起了泪花。

2016年，对所有西安“拳击人”来说都是个好年份。西安市拳击协会正式宣告成立，西安“拳击人”从此有了自己的“家”。

“自西安市拳击协会成立以来，



俞智敏正在教学生练习拳击

实习记者 秦瑶 摄

西安的拳击事业有了全新的发展，从推广、普及到人才培养，从拳击进校园到主办丝路品牌赛事，在西安市体育局和市体育总会的大力支持下，所有古城拳击俱乐部都成为了受益者，我们赶上了好时代！”俞智敏说。

2019年，拳击进校园的首次实践活动，是西安外国语大学运动会开幕式上的一场大型拳击操展演。俞智敏表示：“西安市拳击协会希望在青少年培养方面多做工作，推动拳击运动发展。现在学生的课业压力太大，身体素质越来越差，开展拳击进校园活动的初衷，就是希望通过拳击运动

提高学生的身体素质和意志品质。”

近年来，碑林区建国路小学、碑林区何家村小学、西安市第七十中学等多所学校先后与西安市拳击协会合作，西安市拳击协会通过理论课、实践课相结合的方式向学生们传授拳击专业知识和技能。

如今，随着人们对拳击运动认知的逐渐提高，拳击进校园活动越来越受到广大学生和家长的欢迎。俞智敏表示：“体教融合是今后我们努力的方向，我们将在拳击进校园这条路上继续坚持下去，让更多人感受到拳击运动的魅力。”

籍金娥：社区里的“歌唱家”

□ 记者 殷博华 文/图

“没有共产党就没有新中国……”8月3日，在西安市新城区太华路街道纱厂东街社区，籍金娥唱起了她最喜欢的歌曲《没有共产党就没有新中国》。每天晨练，她都会来这儿唱歌。

提起籍金娥，社区里的群众都熟悉她，爱说爱唱、有副热心肠，大家都夸她是社区里的“歌唱家”。

籍金娥今年77岁，是陕西国棉十一厂一名退休纺织工人。年轻时，籍金娥就喜欢唱歌跳舞，热衷参加厂里举办的各项文艺活动。1998年退休后，她就组织了一帮姐妹，时常在一起唱歌跳舞，“晚年生活不只是做饭看孙子，也要活出自己的快乐”。

2012年，籍金娥做了一次腿部手术，从此再也不能和大家一起跳舞了，但心态乐观的她却并未因此失落，反而把跳舞的时间都用来练习唱歌，还鼓励社区里的老人和她一起唱。

社区里的老人在唱歌方面都是零基础，听到籍金娥的提议后，很多人都表示唱不了、不愿唱。如何让大伙儿进来，成了她面对的第一个难题。

为了让大家感受到唱歌的快乐，籍金娥每天利用晨练时间给大家宣讲唱歌的好处，还与大家分享自己学习唱歌、参加唱歌比赛的经历。久而久之，大家接受了她的邀请，纷纷加入歌唱队。



籍金娥和她的歌本

久之，大家接受了她的邀请，纷纷加入歌唱队。

歌曲《毛主席的话儿记心上》是籍金娥教大家唱的第一首歌。在带领大家学习的过程中，她可谓是下足了功夫。

“这首歌所有人都非常熟悉，起初觉得大家会很快掌握，但结果却不尽如人意。”籍金娥说，首次练习时，歌词记不住，发音不标准，节奏跟不上等问题层出不穷，有的老人甚至有了放弃的念头。

籍金娥没有灰心，歌词记不住，她就带领大家熟悉歌词，反复读、反复记，对于部分用手机不熟悉的老人，她还专门用笔把歌词写下来让大家照着读。针对发音不标准和节奏跟不上的问题，她每天早晚领着大家练习，一字一句唱、一段一段纠正。因为方言的缘故，有的歌词籍金娥要

反复教上几十遍。

“她把给大家教唱歌当成了工作，那股认真劲真让人佩服。”社区群众符爱云说，自从社区有了歌唱队，籍金娥还主动向社区报名参加各项活动，把队员们辛苦训练的“成绩”展示给大家。

今年6月初，得知社区要在“七一”建党节举办文艺演出后，籍金娥第一个报了名，组织大家练唱歌曲《团结就是力量》。

“每天早晨大家聚在一起熟悉歌词、节奏，下午又在小广场上一同合唱。”八零社工中心主任白小利说，由于天气炎热，大家每次练完都是汗流浹背，但谁都没有叫苦叫累，反而加倍认真。

在练唱过程中，籍金娥发现，虽然大家歌词、节奏掌握得都很好，但却出现了一个重要问题，这首歌曲的旋律是慷慨激昂的，但大家唱得却非常平淡。“尤其是像‘这力量是铁’‘这力量是钢’这句，一定要唱出一种气势。”籍金娥说，从开始练习到熟练掌握，1个月的努力没有白费，演出圆满结束，观众都称赞大家唱得很好，这也让她悬着的心落了下来。

为了带领大家唱好歌，籍金娥专门制作了一套歌本，收集整理了240首适合老年人练习的歌曲，她想继续带领大家在歌声里度过幸福的晚年。

□ 实习记者 李济朴 记者 殷博华

「夏练」三伏 尽享运动带来的惬意与畅快

夏日炎炎，却阻挡不了老年人健身的热情。在西安各城市公园、广场上，总能看到健身的老年人，有健步走的、有踢毽子的、有组团跳健美操的……他们尽享运动带来的惬意与畅快，成为夏日里一道美丽的风景。

“我已经打太极拳近20年了，身体一直都非常好。”8月3日清晨，在西安环城公园，有三位老人正在人口处不远的空地上舞刀弄棒。领头的焦大爷今年已经70岁了，他告诉记者，自己所在的小区离环城公园很近，每天早晨6点就会来公园打太极，和兴趣相投的老伙计们一边锻炼一边交流心得。

焦大爷是退休后才萌生学习太极拳的想法的，恰好有其他退休同事也感兴趣，于是他们一起找了教授太极拳的师傅学习陈氏太极拳。焦大爷们今天练习的，就是陈氏太极中的器械套路，包括陈氏单刀、双刀、单剑、双剑、枪加棍等。

“器械套路中，动作难点有很多，需要注意的要领也有很多，如：要注意虚实转换、外摆内扣、含胸塌腰……”另一位和焦大爷一起练拳的老人今年已经88岁了，随焦大爷学习太极拳已有两年多了。在练习过程中，焦大爷除了领学，还要对他的一些动作进行特别指导，尽量做到动作规范。

焦大爷说，平常一起锻炼的人最多的时候有20多人，其中有十几二十岁的年轻人，也有四五十岁的中年人，大家在一起打拳也有好几年了。

二十余载习武，焦大爷如今身体很健康。“坚持锻炼这么多年，别看我已70岁了，身体很好，精神也很好，从家走到钟楼都不带喘的。坚持锻炼确实对身体有好处，希望有更多人能加入我们。”焦大爷说。

夜幕降临，华灯初上。在兴庆公园东门外的空地广场上，伴随着动感的音乐，一群人正跳着充满活力的健身操，舞者个个精神抖擞，尽情享受运动带来的快乐。

“这都是附近小区居民，晚饭后，大家不约而同聚在这里跳健身操。”今年66岁的张大妈是一位健身操爱好者，跳健身操已经有两年了，是附近公园、广场上跳操队伍的常客。“我以前有点胖，加之运动少，身体素质差，爬楼梯都会气喘吁吁。自从开始跳操后，已经瘦多了，每年定期体检时各项指标也越来越好。”张大妈说，这也是她热爱跳操的根本原因。

“我每天大部分时间都在环城公园跳操，有时候自己跳，有时候和大伙一起跳，有时候还做直播，把跳操的快乐分享给更多人。”现如今，跳健身操已经成了张大妈生活中的重要组成部分。

陀螺作为中国传统民俗游戏，流传甚广，曾是许多人童年的记忆。如今，打陀螺已变成一项颇受中老年人喜爱的健身项目。

“退休后的生活很无聊，有次散步的时候看到别人玩陀螺，这不是小时候玩的吗，我顿时就来了兴趣。”8月5日早晨，在西安市东南城角的广场空地上，68岁的张大爷身穿单衣，悠闲踱步，右手执鞭抽打着地上旋转的陀螺。对于张大爷来说，打陀螺已经成为他保持身心健康的秘诀。

张大爷打陀螺已经有两年多了，因为习惯用分量较轻的木质陀螺，其间换掉了多少个陀螺他自己都记不清了。现在有耐磨的铁质陀螺，但需要用更大的力气抽打，张大爷试过最后还是选择了适合自己的木质陀螺。只要天气合适，每天早上张大爷都会打上一小时陀螺。

“打陀螺是项适合中老年人的运动。”张大爷说，打陀螺这项运动的强度不大，但可以达到全身运动的目的，“打陀螺时，脚步需要发力，腰部要随着手臂挥动而扭转，而且可以控制陀螺在小范围内转动，不需要跑动，这样全身大部分肌肉都得到了锻炼。”



晨练中的老人

实习记者 李济朴 摄

(上接第1版)

国家减灾委、应急管理部第一时间针对河北启动国家四级救灾应急响应，随后又提升至三级，迅速派出救灾工作组赶赴洪涝灾区一线指导开展工作。国家卫生健康委选派工作人员和医疗专家参加工作组。国家发展改革委先行安排河北1亿元用于灾后应急恢复重建。中国红十字会总会安排资金用于支持受灾群众生活安置和生产生活恢复。

河北省全力加强灾害救助。省减灾委连夜派出9个工作组分赴各市开展救灾工作，及时下拨救灾资金和物资；灾区卫健部门组建巡回医疗队为受灾群众提供上门健康服务，确保伤病群众得到及时救治，对灾区受污染饮用水实施全覆盖式巡查。

一条条道路正全力抢通——

河北省交通运输厅按照“随断随抢、随抢随通”的原则，对断交路段采取搭设应急桥梁、开辟临时便道等措施，断交路段24小时抢通，特殊情况下48小时抢通，确保救灾人员和物资运输畅通。对非断交水毁路段，加强巡查，及时清理边坡落石，处置路基塌方，消除隐患，严防发生次生灾害。

河北省公路事业发展中心养护保通部部长魏建勳介绍，截至8月4日16时，已抢通1011处，占比81%。普通国省干线公路已抢通90处，占比70%，农村公路已抢通916处，占比82%。

一束束信号重新恢复——

8月3日一早，河北涿州灾区的不少群众收到一条短信：“涿州的乡亲们，因暴雨致通信中断……目前可从空中恢复停网区域的公网通信。请尽快联系家人，耐心等待救援。祝平安！”

通信畅通是防汛工作的基础与保障。灾情发生后，工业和信息化部紧急召开重点地区防汛通信保障工作专题调度会，三大通信运营商迅速响应驰援涿州。

一盏盏灯渐次点亮——

河北省市县三级电力部门开展24小时应急值守，全力抢修受损电力设施。国家电网组织国网天津、冀北、山西等派出运维保障人员，调配低压应急发电车及小型发电机支援河北。

托稳百姓“菜篮子”，全省肉、蛋、菜、奶、果等生活必需品货源渠道畅通，供应充足；严防次生灾害，加强对塌方、滑坡、泥石流等地质灾害的巡查预警，排查整治大中型水库风险隐患；强化环境消杀，全省累计派出卫生防疫队超320支1000余人……

在保定市易县七峪乡一处塌方现场，70多名村民搭起100多米的物资接力“传送带”，正在运输面包、方便面等。

“救援队伍抢通应急通道后，乡亲们也积极自救，主动运输物资。”看着逐渐下降的水位，七峪乡党委书记赵非非说，“请总书记、

党中央放心，我们有信心让受灾群众早日恢复生产生活。”

(三)

目前，本轮降雨过程已经明显缓解，但防汛仍处在最吃劲的时候。

习近平总书记强调，各地区和有关部门务必高度重视、压实责任，强化监测预报预警，加强巡查值守，紧盯防汛重点部位，落实落细各项防汛措施。

坚决贯彻落实习近平总书记重要指示，河北省委、省政府筑牢底线思维，及时调度、周密部署、一线督导，相关地市、厅局加强会商研判、监测预警和应急联动，广大干部群众万众一心，确保各项措施落到实处。

水利工程是防汛抗洪的重要安全“屏障”。8月2日12时许，位于河北邢台的临城水库第一溢洪道。随着闸口调整，下泄水流明显变小，出库流量从每秒100立方米减少为50立方米。

“此次强降雨以来，临城水库充分发挥拦洪、滞洪、削峰、错峰作用，及时调整出库流量为下游减压。”临城水库事务中心副主任王兴介绍。

河北省防汛抗旱指挥部传来消息，截至8月4日，全省统筹调度32座大中型水库削峰错峰；陆续启用小清河分洪区、兰沟洼、东淀等多处蓄滞洪区，分减洪水18亿立方米。

8月4日，习近平总书记提醒受灾地区尤其是山区要防范次生灾害，切不可松懈。

紧盯山洪地质灾害风险区，河北各市县强化实时监测预警，及时发布暴雨、山洪、地质等灾害预警，科学有力防范应对。

截至8月4日7时，张家口、承德、保定、邯郸、邢台、石家庄、秦皇岛等7个市40个县(市、区)产生山洪灾害预警10934次，通过监测预警平台累计向9.07万名防汛责任人发送预警短信38.98万条，县级启动预警广播2.85万站次。

河北省水利厅与省气象局联合发布山洪灾害气象风险预警7期，通过三大运营商向社会公众发送山洪灾害气象预警短信2.2亿条。

目前，洪水正在由中游向下游推进，如何让洪水安然入海是接下来的重点。

河北省水利厅要求，坚决保障滞洪安全，特别是加强对隔堤围堰的巡查值守，合理调控分洪流量，严格控制淹没范围，尽最大努力减少滞洪损失。

截至目前，海河流域已启用宁晋泊、大陆泽、小清河分洪区、兰沟洼、东淀、献县泛区、共渠西、永定河泛区等8个蓄滞洪区。

“启用蓄滞洪区，必须事先做好区内人员转移工作，应撤尽撤，应撤必撤。”河北省防汛抗旱指挥部办公室相关负责人表示，他们坚决贯彻落实习近平总书记的指示精神，

按照有关规定启用蓄滞洪区前，千方百计做好蓄滞洪区围堤隔堤、安全区围堤等巡查防守工作，确保蓄滞洪区及时安全有序运用和群众生命安全。

基本救灾物资充分保障。河北省应急管理厅建立救灾物资管理工作联系协调机制，救灾物资规划采购管理、调拨工作机制和救灾物资信息共用共享机制，确保洪水灾害发生后物资调拨畅通、救助保障及时。

在河北涿州职教中心安置点，记者看到，各地的救灾物资陆续抵达这里，并分发到约2600名受灾群众手中。

应急抢险队伍随时待命。

涿州市成立了28支共计8755人的应急抢险队伍，并与驻涿部队等协作，全力做好救援保障，并且全部配备了冲锋舟和大型救援设备，安排部队官兵和专业应急抢险队伍24小时待命值守。

此时此刻，河北仍在全面排查搜救被困人员，及时转移并妥善安置受灾群众，确保不漏一户一人，抢险救灾还在持续。

在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，各级党委政府扛起责任，党员干部冲锋在前，一定能够带领广大受灾群众渡过难关，取得抗洪救灾的最后胜利！

(新华社北京8月6日电 记者霍小光、张晓松、齐中照、林晖、周圆、张涛)