

# 《晚晴》重阳节特别策划 最美夕阳红 60+的生活也精彩

## 05 68岁许宝健：活到老学到老的健身球老师



清晨的五里桥畔，人们总能看到一个矫健的身影，瘦小的身体灵活地舞动着，手里的健身球快速地旋转，与他融为一体。他就是晋江市老年大学健身球班的老师许宝健，今年已68岁。

1956年出生的许宝健从事推拿正骨40多年，是安海远近闻名的推拿正骨师。推拿正骨医师怎么会成为老年大学的老师呢？这还得从他的爱好说起。

许宝健从小喜欢运动，小时候便跟着师傅学习拳术。后来去当兵，锻炼更是每天不落。退伍回乡后，他在师傅的带领下走向了推拿正骨的道路，虽然工作很忙，但他还是每天抽空运动。因为出色的运动技能，许宝健被调到了晋江市老年体育协会，协助做一些与老年人体育相关的工作，这一做就是六七年。这段经历让他接触到了更多的运动知识，也遇到了他最爱的运动项目之一——健身球。

“我在老体协的时候第一次接触到健身球这项运动，觉得很有趣。”许宝健说，健身球甩动起来很有节奏感，配合音乐律

动起来，既可健身又可娱乐。而且，有着40多年推拿正骨经验的他发现，健身球可以和人体穴位很好地结合起来，甩动健身球的每一下都可以敲打到合适的穴位。这个发现让他更加喜欢健身球，自己每天不停地学习和摸索，“健身球有一定的套路，每套套路都不同，每年也都会变化，所以要不断地学习。”

于是，2019年，他参加了省里举办的“健身球裁判员教练员晋级培训班”，并取得了合格证。本着“活到老学到老”的理念，许宝健又于2020年参加了省老年人操舞编培训班，2021年参加省老年人健身球规定套路推广培训班。

渐渐的，人们都知道许宝健“健身球很厉害”。2021年，晋江市老年大学专门聘请他成为健身球班的老师。“我原来也是老年大学的学员，学习舞蹈之类的，没想到现在从学员变成了老师。”许宝健说，从学员变成老师，觉得压力一下就变大了。为了备课，他常常早上5点就起床练习套路，“健身球操从第十套到现在的第十五套，每一套动作都要自己先练习先熟悉了，再教给学生。”因为一周只有一次课，为了让学员们回家也能练习，他就自己录制示范教材，从正面全套动作，到分动作解析，自己演示自己录制，“找一个三脚架架着手机，然后就在安平桥公园里找一个开阔的场地自己一个动作一个动作地做。”

现在，许宝健班上有40多人，他的目标是要让全部的学员都能上台表演。这并不是件容易的事，因为学生的年龄不

一，五六十岁的居多，70多岁，甚至80多岁的也有。“推拿正骨要了解人体的穴位，我就在教学过程中把穴位知识教给学员，让他们慢慢学，这样既能学到健身球知识又能学到穴位知识。一些岁数大的学员，我还会单独再教，希望他们都能掌握这项运动。”

为了让更多人认识健身球这项运动，许宝健还组织学员每周日到祖昌体育馆的广场上去练习，“每天早上8时到9时，我们都会去广场上练习。周末早上锻炼的人多，这样会吸引更多人的关注，让他们觉得健身球这个运动挺有趣的。”许宝健说，这个练习队从一开始的10多人变成了现在的20多人。

如今，许宝健把大多数时间都用在了上课和公益演出上，周一上午是他上课的时间，周二早上则参加学校艺术团的排练，平时有演出的话，日常就要加练。每天，他从安海坐公交车到学校上课，花在路上的时间来回就要2个小时，但是他乐此不疲。

喜欢运动，喜欢学习，让他从学员变成老师，也让他在晚年收获了许多成就：他在第一届“健康杯”老年太极拳操舞全国公益大赛总决赛中获得优秀表演奖；他参与表演的《歌唱祖国》《哈达献给解放军》等舞蹈获得了全国大奖……对于忙碌的晚年生活，许宝健说：“活到老，学到老。活到老，运动到老。我很高兴能经常参加各种比赛，宣传晋江老年人的活力，也很荣幸可以成为老师，和那么多的老年学员一起学习健身。”

### 资讯

#### 罗山梧垵52名老人 体验高铁之旅

本报讯 10月26日，晋江罗山街道梧垵社区老年人协会组织社区老人体验厦门一日游高铁之旅，感受城市日新月异的变化。当天，52名老人从泉州南站乘坐高铁到达厦门，参观了集美学村、陈嘉庚故居、万石植物园、厦门环岛路等景点。“大家最激动、最感慨的就是，社会发展太快了。我们从泉州南站坐车到厦门北站，才用了18分钟，大家都说太快了。”梧垵社区老年人协会会长陈炳胜介绍，泉州南站高铁的开通让大家体验了不一样的“速度”，开阔了眼界。“老人也要经常走出去，和社会接轨，接触新鲜事物，了解社会的发展，感受城市的变化。”陈炳胜表示，未来，梧垵社区老年人协会还将组织更多活动，丰富老年朋友的晚年生活。

#### 晋江两个老年学校 获评全国优秀学习收视点

本报讯 近日，中国老年大学协会远程教育工作委员会发布《关于第三批全国老年远程教育优秀学习收视点评选结果的通知》，晋江市安海镇仁寿村老年学校、东石镇梅峰村老年学校获评全国老年远程教育优秀学习收视点。

据悉，在老年远程教育工作进程中，晋江各村(社区)将继续推进线上线下一体化教学，丰富老年远程教育资源的供给，提升老年教育的现代化水平。

#### 居然之家开启 “双十一”活动

本报讯 10月28日至11月12日，居然之家晋江店开启“双十一”活动，优惠多多、豪礼不停，多重活动让市民直呼惊喜。

据介绍，10月28日至11月12日，顾客只需购买9.9元狂欢卡，即可凭卡在居然之家晋江店签到领取1张宝马2万首付抽奖券及营养粥米一份，前200名还可多领取1.8升玉米油一桶。此外，顾客至居然之家消费使用“云闪付APP”支付享受3000元立减300元。顾客凭狂欢卡及销售合同，单笔合同实际交款满3000元以上，获赠2个品类返300元现金通用券；获赠3个品类返500元现金通用券，总奖金达10万元。此外，实际交款满3000元以上即可参加摇号返通用券活动，赢千元大奖。

据悉，活动期间下单的顾客，实际交款每满1000元可获得一张抽奖券，2000元获得两张抽奖券，以此类推，上不封顶，11月12日19:00抽出宝马2万首付及30个千元现金。

#### 华浔举行 全国经理培训大会

本报讯 10月27日，为期3天半的华浔2023年全国经理培训大会在上海同济大学圆满落幕。同济大学继续教育学院副院长张书健，华浔集团领导及来自华浔200多个直营公司的经理出席本次结业典礼。结业典礼由泉州大区副总经理吴文华主持。

据悉，本次华浔全国经理培训大会以培训班的形式，为全国经理们搭建学习、交流、合作、成长平台，邀请行业内知名专家和经验丰富的华浔管理精英，向参会的华浔家人们分享了最新的行业动态和成功经验，内容涵盖了市场营销与品牌战略、探索整装模式、工程营销、工人管理与企业内部管理等多个主题，通过讲座、论坛、案例分析及互动交流等形式，与会经理们深入交流探讨。

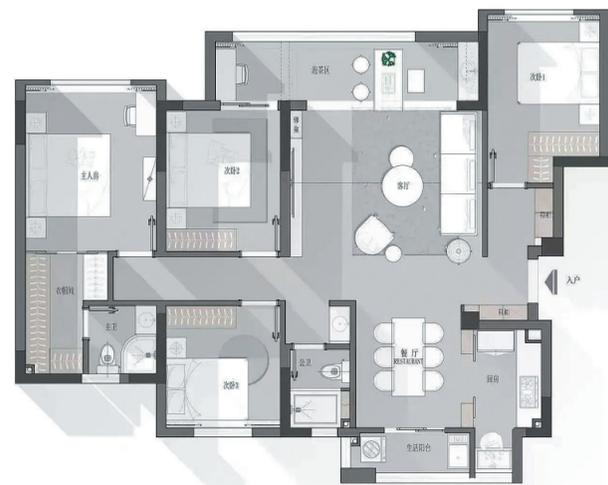
华浔集团董事长、总裁夏振华表示，在为期3天半的培训中，大家从战略、绩效、团队及财务管理等层面进行了深入的学习和思考。通过深入学习，华浔家人们开拓了创新思维，拓宽了业务视野，管理和领导层面的专业素养也得到了提高。

本版由本报记者黄海莲采写

家庭装修，设计是重中之重，可以说设计是装修的“灵魂”所在。好的设计方案可以让房子更出彩，也能让房子的功能更齐全。《爱家》版推出《经典设计》栏目，以本地各楼盘户型为样本，聚焦优秀设计方案，力求在装修者与设计师之间搭建一座沟通的桥梁；一方面为读者朋友们提供多种经典设计方案供装修时参考，另一方面也为设计师们提供一个展示才华和个性的平台。

## 利用自然光线打造简约现代风

设计单位：华浔品味装饰  
设计风格：现代  
建筑面积：128平方米



设计说明：本方案采用现代风格，注重空间布局和功能，强调开放式设计，打破传统隔断，将各个功能区域有机地连接在一起，使得空间更加开阔自由，增加了室内采光和通风效果。

客厅空间大量采用低饱和度色调，搭配隐藏的照明方式，让光线与空间相得益彰，温暖又极具质感。右侧的窗户让更多的自然光线进入室内，让客厅空间更加宽敞明亮。在简约舒适的空间里，以浅灰色布艺沙发搭配米色地毯与质感的圆形茶几，为空间增添一抹色彩。

主卧空间，同样以简约木色与白色搭配，白色为主的空间布局简洁又明亮，浅灰色床体的融合更加高级，温馨有序又暗藏收纳。在次卧的空间里，沿用了主卧的色彩设计，用简单温馨的白色装点整个空间，避免了艳丽的色彩损伤视力，同时营造了温馨的氛围。大开窗的设计保证了室内光线的充足。



## 晋江经济报《爱家》周刊年度合作品牌

品牌热线：13505065057

华浔品味装饰 HUA XUN TASTE DECORATION 晋江总部

品味空间·生活无限  
地址：晋江市市标旁德辉华庭二楼202号  
电话：0595-85617268 85617368

居然之家 Easyhome 晋江店

居然之家晋江店一站式  
高端建材家居旗舰MALL  
地址：晋江市长兴路601号乔丹中心  
电话：0595-82092222

品牌热线：13505065057

### 晋江喜盈门

500个建材/家居品牌旗舰店大本营

买好建材家居 去晋江喜盈门  
地址：晋江市和平中路110号(晋江机场旁) 咨询热线：8322 3888

### 虚以待位

招商热线：13505065057