



午休时光的美好

——记北京电力医院职工太极拳队

□本报记者 盛丽/文 彭程/摄

野马分鬃、白鹤亮翅、搂膝拗步……周一中午12点半，伴随着悠扬的乐曲，由北京电力医院职工组成的太极拳队正在活动。“做这个动作的时候，要注意柔的展示，呼吸也要均匀。”教练朱俊警不时地讲解着动作要领，队员们边听边纠正动作。

北京电力医院职工太极拳队现有队员30余人，不仅有来自一线的医护人员，也有行政、后勤岗位的职工。聊起队伍成立的原因，太极拳队负责人陈新回忆道：“去年，医院倡导全员练习太极拳。希望职工能在业余时间，通过太极拳这种运动方式，锻炼身体、放松心情。”

“刚开始，我们只是六七个人自发的练习。没想到大家看到我们锻炼的场景后，纷纷加入跟着练习。”陈新介绍，打拳的人越来越多，太极拳队也就逐渐成立了起来。周一至周五每到中午12点半，队员们就会凑到一起开始锻炼。

队员越来越多。这时，身为负责人的陈新开始琢磨队伍的管理这件事情来。“太极拳队虽然只是个职工锻炼身体的小团体，但是我们的活动也要保质保量。”为此，陈新不仅制作了考勤表，还根据队员的需要不时更新教学内容。这其中就包括近期开始的太极扇。

“我们组织这个职工太极拳队，主要是为了丰富大家的业余生活。只有不断的推陈出新，才能提高大家联系的兴趣爱好。”陈新说，“我们练习的内容不少，如二十四式太极拳。所以要开发些新内容。”

经过观察，陈新发现外科的苏颖擅长太极扇。于是，她便邀请外科的苏颖加入职工

太极拳队。“她很热情，同意加入队伍并且教授大家太极扇。”新的教学内容准备完毕，陈新立即在群中发出通知。“队员的热情很高，都参与太极扇的学习。我们还计划在明年的全院展示中，为大家带来太极扇的表演呢。”

太极拳队虽然活动的时间不长，但是成果却不少。在不久前医院组织的艺术节上，队伍带来的精彩表演得到了观众的肯定。“这次艺术节上，我们带来了二十四式太极展示。”陈新介绍，虽然平时周一到周五，队员们中午休息的时候都会练习，但是为了能够在艺术节上表现的更加到位，大家特意在下班后增加练习时间。

“有的队员，中午有事没有参加练习。下班后，他们还会放弃休息，把练习给补上。”陈新回忆，教练朱俊警也没有着急下班，而是留下来，进行辅导。“还有不少队员将教练的表演，录下来，然后将视频发给大家便于练习。”

而更让陈新感动的是太极拳队队员们的团结，“艺术节前，我们队员32人都参加了训练。但是在彩排的时候，才发现场地太小，不能所有人都上台。我只能很抱歉的通知大家，只有15个人上场。”

在上场前的这次临时变化，让陈新感到很抱歉。“但是没想到，变化通知到大家，大家都很配合，没人抱怨。”陈新介绍，这次的表演很精彩。“我们这个队能一直坚持活动，队员们很支持，同时也离不开医院领导和工会的支持。将来，我们还会坚持活动，不仅在医院中展示风采，有机会还要代表医院走出去，展现职工们的风采。”

