

平均年龄75岁的老兵哥花棍队： 花棍翻飞人欢乐 舞出精彩与健康



家有一老

□本报记者 刘蓓文/图

打花棍，顾名思义就是两手各持一根棍子，将一根两头绑有彩色毛线球的花棍在空中拨来打去，一拨一打之间，演绎各种各样的花棍玩法。

打花棍不仅是我国民间杂技演员的传统表演项目，也是一项老少皆宜的体育运动。近两年，在市区公园广场，越来越多中老年健身爱好者爱上打花棍。

几百种花样，越学越上瘾

4月14日下午，雨过天晴的白龟湖国家湿地公园游人如织。“太精彩了，看得人眼花缭乱……”在湿地公园科普广场，几十位老人正在打花棍。随着手中的花棍上下飞舞，这些六七十岁的大爷大妈不时变换着招式，围观市民纷纷拍手叫好。

“我们是老兵哥花棍队的！”听到市民询问，今年77岁的孙根生大声回答道。1.79米的孙根生身材高挑匀称，虽然满头白发，但声音浑厚，步伐轻快，看起来像是刚六十出头。他2007年从市教体局退休后，到北京帮忙带孙子，偶然在北京陶然亭公园看到一位老人在打花棍，他顿时被吸引，从此加入打花棍的行列。

花棍长60厘米，直径约6毫米，是玻璃纤维棒，中间包了一层化纤的棉布，最外面是一层黄色的橡胶管，两头还绑着两个彩色的毛线球，看起来很漂亮。打花棍的工具是两根小木棒，为了产生更大摩擦力，最外层也裹着橡胶管。

“你别小看这简简单单的两根木棒和两个花棍，能打出几百种花样呢！”孙根生笑着说，虽然自己玩花棍这么多年，学会了“龙盘玉柱”“兵分两路”“车轮滚滚”“风摆荷叶”等100多种打花棍的小花样，但他认为自己仍然是个“学生”。“你这个花样还没练熟，就有高手创造出了更多花样，怎么学都学不完，特别让人有探索的欲望。”2019年6月，他参加了北京全国花棍大赛，获得了集体表演一等奖。

▷在打花棍的孙根生
▽队员们相互配合



老兵哥花棍队队员一起打花棍

看到一群老年人将手里的花棍打得有声有色，一旁几名年轻市民也跃跃欲试。62岁的队员刘春华将手中的花棍交给一位女士，并耐心地给她示范简单的空中摇摆动作。“呀，这花棍看起来简单，打起来还真有些难度！”今年34岁的朱女士发出感叹。不过，经过几分钟的练习，朱女士已经可以让花棍在空中摇摆而不掉落。

“打花棍很容易上手，年轻人很快就能掌握要领。打花棍需要手眼配合，很适合小朋友练习，既能预防近视，还能锻炼左右脑，提高协调能力和平衡能力。”刘春华说，花棍队不少老年人都享受到了打花棍带来的健康和快乐。



简单好学，让老年人打出健康

今年74岁的宋有中2007年患上肾癌，摘掉了一个肾，从此以后药不离身。为了锻炼身体，他从2014年开始尝试打乒乓球、甩流星球等，2022年又开始打花棍、吹萨克斯。“打花棍和吹萨克斯一动一静相结合，不仅锻炼身体，还有益身心。”

他笑着说，现在三次体检结果各项指标都合格，大夫夸他“剩下的那个肾功能恢复得比原来还好”。

耿功臣今年82岁，他对家人说：“打花棍让我找到了年轻时候的感觉！”据耿功臣介绍，几个儿女特别孝顺，退休后，他处处被家人照料，开始了“废物式”养老模式。接触到花棍后，他每天步行去打花棍，从不间断，不仅锻炼了身体，还交到了不少志同道合的朋友，心态越来越年轻。

孙根生也是打花棍的受益者。“打花棍让我甩掉了‘两高一胖’的帽子。”孙根生年轻时患上高血压，体重100多公斤，每天须服用三大把药。为了健康，他从1994年开始慢跑，退休后更是尝试各种新鲜的运动。现在，他每天早上7点起床，上午下午各打花棍两个半小时，晚上8点左右上床睡觉，规律的生活让他身体很硬朗。

打花棍的老人们还自编了顺口溜：“花棍情，花棍缘，我与花棍常相伴。风天雨天不停歇，快乐健身一百年。”

带动几百人，期待队伍更壮大

自2017年夏天将花棍带回我市后，孙根生已经带动了300多人打花棍。“我们现在有微信群，经常聚在一起切磋技艺，探讨更多新花样。”他说，仅在市城乡一体化示范区湖滨路街道桂园社区，就成立了30多人的花棍队。老兵哥花棍队的40多名成员平均年龄75岁，其中有不少是退伍军人。

今年89岁的杨顺卿是老兵哥花棍队年龄最大的“运动员”，作为1955年我国第一批义务兵，他退伍后一直保持军队作风，坚持锻炼身体。“打花棍虽然是一种手、眼、腿、脑都要用的运动，但是整体运动强度不大，对于老年人来说是非常友好的锻炼方式。”杨顺卿说，在他的影响下，60多岁的女儿、女婿及几个孙辈“全家总动员”，都加入了打花棍的队伍。

“对对对，我以前喜欢抖空竹，现在更喜欢打花棍。”一旁81岁的魏资智说，他家住市区光明路南段，离河滨公园很近。退休后为了锻炼身体，

他开始练习抖空竹，打花棍解锁了锻炼身体的新方式。

“打花棍与抖空竹异曲同工，都需要双手双眼相互配合。”魏资智说，由于自己有抖空竹的基础，很快就学会了打花棍高难度动作。现在，他不仅是花棍队的“教授”，还研究出了不少花样。在他的带领下，河滨公园、鹰城广场也开始出现打花棍的老年人身影。

2018年，在孙根生等人的带领下，平顶山市花棍队成立；2023年11月，市城乡一体化示范区老年体协花棍委员会成立，更多市民加入到打花棍的队伍中来。此外，花棍队还有不少“骨干”常年活跃在我省周口、郑州、吉林长春、安徽合肥等地，带动和发展当地的打花棍活动。

坚持打花棍让很多退休老人找到了生活的乐趣，“我们会一直打到打不动为止！”孙根生说，希望能有更多中老年人拿起花棍，一起享受打花棍带来的快乐和健康。

