



1936年 金引璋 27岁



1944年 金引璋 35岁



1948年 金引璋 39岁



1960年 金引璋 51岁



1997年 金引璋做寿



2001年 金引璋 92岁

第一位女体育教师 今年整整百岁！

上课时,她跑、跳、投掷,各项全能;下课后,她修眉、烫发、穿旗袍。她,就是我国第一位女体育教师——金引璋(见右图)。她今年100岁整了!

举手叩响金家大门时,记者看到门上除了挂着“光荣人家”的匾额之外,门额上还贴着“振兴中华”四个字。屋内老式的半截橱、八仙桌,红漆早已剥落,它无声地叙述着主人朴素的一生。得知记者要来,金引璋老人强烈要求保姆给她洗了个澡,齐耳白发不仅梳理得格外整齐,还搽了头油。在上世纪之初,还是少女的她为何立志当一名体育教师?半个世纪之前的体育课,与今天有什么不同?昨天,在第25个教师节里,记者特地探望了这位期盼老教师。话题就从同龄人还裹小脚时,她却当上了第一位女体育教师开始……

快报记者 钟晓敏/文 快报记者 施向辉/摄

话说当年

南京求学,父亲大发雷霆

1909年,金引璋出生在安徽省休宁一个贫穷的小职员家庭。5岁时,父母就将她送进私塾读书了。之后,她顺利考取安徽省第四女子师范(现在的市六中)校长姚文彩,安排了寄住。金引璋遂报考中央大学(现在的东南大学),并一举中榜,录取为“中央大学教育学院体育专修科”,学制三年,学费每年300大洋,全由母校供应。

“我是中央大学教育学院体育专修科第一届毕业生。”百岁之年的金引璋回忆到这时,竖起了食指,打出了“1”字手势。金引璋最擅长球类运动,田径方面也不错,唯一弱的项目是体操。她介绍,体操是上世纪50年代初从苏联引进国内的,那时她已

消息传来,对家庭震动很大。有人在她父母面前嚼舌根:“去京沪学体育就是深人人心”。上体育课时,男女生不肯站一排。金引璋哨子一吹:“你们在学习,不要想得那么多,划什么‘男女界限’?”被她这么一说,男生乖乖跟女生站到一起。

那个年代,中学生体育课上都学习什么?金引璋说,与现在的学生学习的内容差不多,只是当

州,过上海,来到了南京。凭安徽省第四女子师范学校校长的一封介绍信,金引璋顺利到南京“安徽中学”(现在的市六中)校长姚文彩,安排了寄住。金引璋遂报考中央大学(现在的东南大学),并一举中榜,录取为“中央大学教育学院体育专修科”,学制三年,学费每年300大洋,全由母校供应。

“我是中央大学教育学院体育专修科第一届毕业生。”百岁之年的金引璋回忆到这时,竖起了食指,打出了“1”字手势。

金引璋对过去的事,记忆出奇的清晰,她介绍当时学体育的女生不多,班上一共只有6个,中途还有女生退学回家结婚生孩子,毕业时只剩下3名女生。

“李英华一个,沈夏芳一个,还有我。”金引璋不仅报出了他们的名字,连她们的特长都记得一清二楚。她告诉记者,李英华跨栏很厉害,沈夏芳擅长短跑,讲到自己时老人很谦虚地说:“我什么都不拔尖,但是相对比较全面。”事实上,金引璋也很棒!那时,安徽省在南京上中央大学的,省教育厅都备有名单,成绩优秀者,发给奖学金,她学习刻苦,成绩优秀,曾荣获奖学金100余大洋。

在学业取得进步时,她内心也有遗憾,父亲言出必行,真的不肯再认她。父女俩的关系,直到1952年才得以缓解。

独自一人拉扯大5个子女

在父母之命,媒妁之言主导婚姻的年代,金引璋却像今天的年轻大学生一样,自由恋爱了。她的对象是中央大学体育专修科同学徐政。当时,他年轻英俊,风流倜傥,酷爱足球与田径,是校内体育健将,男生中的佼佼者。而她体态健美,学优习秀,乃女生中的尖子。上学期间,二人情愫暗生。

1933年1月,他们在杭州喜结连理。但这段美妙婚姻只维持了11年。1944年3月,丈夫积劳成疾,患了肺结核,卧床8个月后撒手人寰,撇下了她和5个未成年的孩子。当时,长子11岁,幼子才3个月。

丈夫英年早逝,作为年幼孩子的母亲,一个刚过而立之年的女人,除了喂养孩子还要教书育人。这在那个战火纷飞的年代,该是多么的艰难和不易。那时,全家

那个年代的体育课

那时候的排球,是9个人分前后排打的

1931年金引璋毕业后,开始从事教育工作,先后在杭州高级中学、安徽第四女子中学、浙江省女子中学、重庆大学、南师大附中任教,直到1966年退休。

金引璋老师介绍,过去的中学每个年级通常会分为甲乙丙丁4个班,丙班一般都是女生,起初她只负责教女生,后来也男女生都教。那个年代,“为祖国健康工作五十年”的口号深入人心。她执教的学校体育设备还是挺全面的,尤其是南师大附中。只是以前的孩子跨越式跳高,下面可没有垫子,跳过去直接落在沙坑上。

金引璋最擅长球类运动,田径方面也不错,唯一弱的项目是体操。她介绍,体操是上世纪50年代初从苏联引进国内的,那时她已

到了不惑之年,骨头硬了,柔韧性也远不如从前。这该怎么教学生?金引璋认真向年轻的男教师请教,把动作要领掌握,教给学生,再让一两个体育好的学生做示范。这一招还真管用,当年南师大附中开展学校运动会时,她教的一个叫“小平”的学生,就夺得了第一名!

谈到校运动会,金引璋自豪之情溢于言表,在南师大附中当体育老师时,学校历届运动会都是她组织的,她还是一级裁判员!从事体育教学的30年里,她的敬业精神更是有目共睹,52岁的她还在垫子上翻跟头。

金引璋最擅长球类运动,田径方面也不错,唯一弱的项目是体操。她介绍,体操是上世纪50年代初从苏联引进国内的,那时她已

到了不惑之年,骨头硬了,柔韧性也远不如从前。这该怎么教学生?金引璋认真向年轻的男教师请教,把动作要领掌握,教给学生,再让一两个体育好的学生做示范。这一招还真管用,当年南师大附中开展学校运动会时,她教的一个叫“小平”的学生,就夺得了第一名!

谈到校运动会,金引璋自豪之情溢于言表,在南师大附中当体育老师时,学校历届运动会都是她组织的,她还是一级裁判员!

从事体育教学的30年里,她的敬业精神更是有目共睹,52岁的她还在垫子上翻跟头。

金引璋最擅长球类运动,田径方面也不错,唯一弱的项目是体操。她介绍,体操是上世纪50年代初从苏联引进国内的,那时她已

到了不惑之年,骨头硬了,柔韧性也远不如从前。这该怎么教学生?金引璋认真向年轻的男教师请教,把动作要领掌握,教给学生,再让一两个体育好的学生做示范。这一招还真管用,当年南师大附中开展学校运动会时,她教的一个叫“小平”的学生,就夺得了第一名!

谈到校运动会,金引璋自豪之情溢于言表,在南师大附中当体育老师时,学校历届运动会都是她组织的,她还是一级裁判员!

从事体育教学的30年里,她的敬业精神更是有目共睹,52岁的她还在垫子上翻跟头。



TCL互联网电视普及风暴 全国团购大行动

**互联网机型 6 折起售
52寸大屏幕液晶 团购价仅售 7999 元**

活动时间:本周五 - 本周日

活动地点:全国各大家电连锁、百货、超市TCL彩电专柜

mitv我的互联网电视



我爱mitv
能升级,更精彩,看未来!

· 在线升级永不寂寞 · 在线观看方便快捷
· 在线下载永久记忆 · 网络共享空间无限

咨询电话: 4006-018-098



你问我听 全线用心,拨打4006-018-098全国24小时热情服务电话,300分钟内响应,专业工程师24小时内上门服务,新旧机置换及维修,专业维修及保养,全国联保,售后无忧!

TCL
The Creative Life
广州2010亚运会合作伙伴



她100岁



他110岁



“很好,这是好动作,有用的,要坚持!”昨天上午10点,南京大学教授郑集(见左图)家中传来欢声笑语,老人正在指导一位瑜伽老师学做老人自编的体操(见上图)。“我来做个示范,你们也可以变通,不要拘泥。”老人脱去外套,拿出一根长长的布带,折了两折,开始从头到腰背有节奏地按摩,这是他已练习70多年的自创“寿带操”。这位已110岁堪称世界最长寿教授,正以另一种方式在教师节重登“讲台”,他要把自己的养生方法教给更多的人。

世界最长寿教授传授“寿带操”

亲身示范器材成本不到10元的“寿带操”

最近郑老喜事连连,刚当选江苏十大杰出科普人物,《常以身心简约养生,让爱延伸》一书在全国老年心理研讨会上被评为一等奖。正好赶上教师节,郑老早念叨着,要给年轻人教一教自己编创的体操,让他们再去教更多的人,造福大家。“运动是终身的,要有恒心,不能放弃,如果早上晚上了不行的,要有规律。”郑老家里来了很多为他祝贺节日的年轻人,还送来鲜花和蛋糕,老人语重心长地告诫年轻人,现在就要开始运动,这才是长寿的根本。“郑老,我都来看过您好几次了!”一个常来看郑老的女生说,“啊,我怎么记不得了!我可不是不欢迎你来看我噢。”郑老孩子般地说,因为他非常喜欢年轻人,这时他往往还会打开话匣子。“郑老,我的颈椎不好,用您的寿带操,很好地教育了学生,主动承认了自己的错误。他改了,仍是我的好学生。”

简约也可以养生,每天消费不超过10元

“把忠心交给国家,把孝心奉给父母,把爱心献给社会,把真心送给朋友,把信心留给自己”是郑老的人生信条,而每天消费不超过10元的简约养生、科学养生是郑老的智慧经验。他从来不吃保健品,他的长寿秘诀是:不乱吃乱玩,早晨起来按摩,从头到脚,坚持多年,一日三餐有规律,科学饮食,保持好心态。长期照顾郑老的陆先生说,110岁的郑老思维清楚,对自己的文字资料,家里的大小事情,处理得井井有条,连家用开支,他都清清楚楚,见面接待人还侃侃而谈1个多小时。

郑老现在和保姆一家共四人一天的伙食费不超过25元,从来不买昂贵的食物。平均每人6元钱,加上其他开销,一天不足10元。除正常饮食外,郑老每天加服三角钱的国产普通维生素。冬天加服人参、黄芪、白术、大枣等,从不吃用一般市场上推销的保健食品或口服液。他总结出餐饮八字律,每餐只吃八分饱,进餐定时,细嚼慢咽。坚持八有少的原则:少酒少荤,少油少盐,少甜少咸,少懒少撑,有素有果,有杂有蛋,有奶有茶,有粮有养。“养”是一定的营养品,如冬季视身体需要而补充充黄芪、人参、白术、枸杞为主的补中益气药。郑老重视合理营养,每天早餐吃1个鸡蛋、半斤牛奶加麦片和两片面包,午餐两素一荤一汤,荤素杂食,素食为主。主食为米、面,副食品为肉、鱼、蔬菜、豆、豆腐、菌类(包括黄豆、绿豆、红豆)、杂粮及豆制品,多吃蔬菜,不食用油脂和肥肉,只吃植物油,少吃油炸(包括油条)、腌制食物和过辣、过咸和过甜食物。进餐定时,每餐只吃八分饱,细嚼慢咽,每天吃1到2个水果,上、下午各饮淡茶或开水两杯,偶尔在下午也喝一杯咖啡。郑老说,他从不吃反季节的蔬菜水果,尽量买当季的便宜的食物。

中国老年事业基金会江

苏示范基地的有关负责人告

诉记者,他们已经制定了五

心教育工程计划书,将组织

10名爱心专家深入100个

社区、企事业单位、社区和养

老机构单位进行公益宣

讲,郑集成为中国最老的志愿者,有亲亲自做报告。同时,

计划推出10000套系列《爱

心漂流书》,并翻译成英文版

本,向全世界展示中国的健

康智慧和道德力量,造福全

球老人。

快报记者 黄艳

快报记者 赵杰/摄

健食品或口服液。他总结出餐

饮八字律。每餐只吃八分饱,进

餐定时,细嚼慢咽。坚持八有

少的原则:少酒少荤,少油少

盐,少甜少咸,少懒少撑,有

素有果,有杂有蛋,有奶有茶,

有粮有养。“养”是一定

的营养品,如冬季视身体需

要而补充充黄芪、人参、白

术、枸杞为主的补中益气

药。

(1)摩脖强颈。将寿带绕

在脖子后面,上下搓拉按摩

36下或更多,以舒适为度。

(2)绕背拉伸。将寿带横

着环绕背部,上下搓拉移动

72下或更多。

(3)左后拉伸。将寿带

放在背部,左手在上拉,

右手在腰部顺势拉。像搓

一样拉36下或更多。带子

同时在按摩左肩和背。

将寿带竖着放在背部,

左手在上拉,右手在腰

部顺势拉。像搓背一样拉

36下或更多,带子同时在