

舞龙、腰鼓、船拳、排舞……各显神通 湖州“银发一族”体育闹春迎猴年

放眼太湖南岸,喜见湖州“银发一族”体育闹春,红红火火,到处是一派人寿年丰的可喜景象。

吴兴区埭溪镇的乡村老年腰鼓队,激情满怀地献艺,鼓点声声,似战鼓催春,鼓槌飞舞,像彩蝶纷飞。村民赞道:“老年腰鼓队为我们欢度猴年新春传递喜庆。”

南浔区练市蚕乡,富有民俗特色的“船拳”,在年逾古稀的“非遗”传承人董师傅的带领下演绎精彩。“四门拳”气氛热烈,“五虎拳”虎虎生威,“板凳拳”古朴大方,器械

表演新华村的罗文华把金光闪闪的铜棍耍弄得出神入化。

湖州老年人走亲访友,交流健身之道已成时尚。吉山新村的李阿嫂,带着心仪的柔力球到山村访友,在老姐妹面前踏着欢快的舞曲,转动绿色的球拍,扭动轻柔的身姿,展示优美的健身风采,赢得掌声一片,不少老姐妹竞相拜她为师,在当地播下了柔力球健身运动的“种子”。过去亲友之前送营养补品,而今为送健身服装与器材所取代。运动服、健步鞋、柔力球拍、健身

碟片……品类繁多。不少老人开心地说:“猴年送健康,体育健身成时尚。”

湖州工人文化宫的棋牌室里,更是热闹非凡,猴年新春友谊赛吸引一批老棋迷前去斗艺。他们中间,不乏湖州棋坛宿将,“楚河汉界”旁,老人们运筹帷幄,只见这个“长驱直入”,那个“暗渡陈仓”,大家斗智斗勇,不开心。当一位老棋手战胜后起之秀后,观众们赞叹“姜还是老的辣”!

乒乓室里,老人们老当益壮,只见这

个“横板扣杀”,那个“左推右攻”;这个“提拉弧圈”,那个“削球反攻”,各使看家本领。比赛之余,大家切磋球艺,交流健身之道。一位年逾古稀的老球迷开心地说:“我们是乒乓球运动长盛不衰的见证人。”

在球场上,老人们赛球联谊,好不开心。门球、地掷球、气排球迎春比赛丰富多彩,参赛老人的脸上,个个洋溢着猴年的笑容。

(通讯员 韩锡曾)



史红霞,是宁波一名大学心理学教师,同时也是当地颇具知名度的超级马拉松“一姐”。今年1月,她在30年未遇的大寒潮冲击下参加了香港100公里超级越野赛,最终以15小时41分的优异成绩拿到了“小金人”奖杯。

史红霞投身马拉松运动的经历在宁波跑友圈当中颇有些“励志”。在北京一所大学读书时,由于体形偏胖,她曾被人取笑,于是下决心减肥。每天夜自习结束

史红霞:宁波“超马”一姐 她认为,跑步是跟自己内心对话的好机会

后她坚持跑步1小时,每次跑8000米,加上严格的节食,一学期后成功减肥11公斤。2001年在学校举办的“申奥”长跑赛中,她从校园一路跑到香山,全程18公里,最终获得了女子组亚军。

来宁波工作后,史红霞依然爱好跑步等运动。2001年元旦,她参加了厦门的半程马拉松赛,顺利跑到了终点。从此,她四处“跑马”,一发而不可收,至今已参加30多场马拉松路跑及山地越野赛,其中包括多次100公里以上的超级越野赛。

2012年冬天,她参加了上海马拉松赛,以3小时54分的成绩排在女子组第87名。过去几年,她每年要参加4次以上的全程马拉松赛,其中,2014年4月13日的无锡国际马拉松赛,是她第11次参加的全程马拉松赛,以3小时49分钟的成绩达到国家二级运动员标准。

去年5月,她加入上海交大EMBA团队,参加在甘肃省瓜州县举办的第十届“玄奘之路”戈壁挑战赛。在赛前训练中,她每周训练6天,一个月下来跑了430公里。最终,在四天三夜的戈壁之旅中徒步

穿越112公里的无人区,与其他9名队员一起勇夺亚军。去年8月,在贵州紫云举办的2015国际精英丛林挑战赛中,她3天内徒步穿越105公里,一举获得女子组个人冠军。去年10月的宁海50公里越野赛,她又一次获得女子组冠军。去年的上海国际马拉松赛,她创下了3小时23分的个人新纪录,这一成绩离国家一级运动员标准仅差4分钟。

而她印象最深的还是在2014年和2015年两次两次参加宁波山地马拉松的经历。特别是去年,她担任了紧急救援志愿者。“这是一次非常特别的经历,能以志愿者身份参与到宁波山地马拉松中去,可以给跑友提供更多的帮助。”作为宁波一名大学心理学教师的史红霞说。

跑步不仅有助于锻炼身体,增强意志,还成了史红霞调节情绪的一种方式。“跑步是跟自己内心对话的好机会”,她表示这不仅彻底改变了她敏感的性格,而且改变了她的人生态度。在她的带动下,许多朋友、同事和学生开始跟她练习跑步。

(通讯员 水木 吴红波)

本报讯 日前,丽水龙泉市近50名长跑、健身爱好者在集聚在市人民广场,进行了健身约跑活动。本次活动,沿中山路、环城西路、松溪弄路、环城南路、剑川大道,再回到市人民广场,全程约12公里。

近年来,龙泉市委、市政府一直将全民健身作为全市人民增强体魄、健康生活的基础,大力推进健康龙泉建设,群众体育工作取得了长足进步。目前,龙泉市共有室内体育馆8个、足球场6个、游泳池2个、全市已形成迎春全民篮球赛、足球赛、职工运动会、排球赛、羽毛球赛、乒乓球赛、广场健身舞大赛、全民健身日系列展演活动等群众性体育活动品牌,在全市范围内营造出了全民健身的良好氛围。

(通讯员 许东宝)

龙泉:健身约跑正当时

运动写真

长廊健身 老少咸宜

近日,建德市新安江街道梅坪村78岁古稀阿婆方桂香与外甥女在村里的健身长廊玩起健身器材,锻炼身体。方阿婆说,这段时间,不管白天还是晚上,前来健身的村民络绎不绝,村里的男女老幼在500多平方米的健身长廊健身,非常热闹。

通讯员 宁文武 文/摄



编读往来

@嘉兴跑友黄先生问:我想每天晨跑健身,尝试多次之后都不能坚持。现在我想加入一个跑步团队,最好是适合上班族的参加的,请推荐一下?

@编辑:推荐你参加嘉兴晨跑俱乐部。该团队2013年成立,以年轻的上班族居多。领队李先生表示,日前队伍有80人左右,平时每天早上6点始晨跑,地点在嘉兴石臼溇湿地公园。跑完以后,还有专业的健身老师指导肌肉放松。

战略合作伙伴



黄龙体育中心



浙江省体育彩票管理中心



浙江体育职业技术学院



浙江省体育竞赛中心
ZHEJIANG ATHLETIC CONTEST CENTER

合作伙伴



温州市
体育彩票管理中心



绍兴市体育中心
电话:0575-8861265



杭州凯普体育器材有限公司

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85067855
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223