

独创与众不同的走跳运动,最近竟又和乒乓球较劲 把身体当实验田,七旬老汉这样“种健康”

□特约记者 杨静

“早晚教人跳操,白天在家潜心研究独门锻炼方法。除了吃饭、睡觉,几乎所有时间都花在了运动上……七旬老汉赵春林就是这样一位“健身痴人”,把身体当实验田,哪里出毛病,想方设法进行针对性训练,让自己重拾健康。走路像走梅花桩,创编“与众不同走和跳”,由于长期锻炼,他的精气神比很多年轻人还要充足;如今为了练眼练脑,又和乒乓球较上了劲。

走路像踩梅花桩 “足下生根”收获多

黄龙洞前的广场,绿茵遮天蔽日,是运动爱好者的乐园。每天早上,各路锻炼者接踵而来,这其中就有赵春林和他的健身队。7点到8点半,只要不下雨,总能找到他们的身影。

赵春林今年70岁,光看外表,根本猜不出年龄。在黄龙洞前,赵春林已持续了十年公益教学,还曾荣膺过杭州生活品质·休闲生活年度人物。乍一看,他跳的动作和别的广场舞没啥区别,仔细观察才会发现每个动作全身都在暗暗使劲。

锻炼时,赵春林跟学员们重复最多的就是“用力”这个点。平地上走路,要求像走“梅花桩”。每走一步,单脚两次托起

自己体重,动作看似轻松文雅,实际上体力消耗很大。集体跳舞跳操,这个原理同样适用。

“很多人跳舞跳操只注重动作美观,脚下不太使劲,锻炼效果就会打折扣,我这‘足下生根’可是治标治本。”通过长年坚持,赵春林看到了自己的显著变化——年纪越来越大,白头发却不增反减,身手更加敏捷,力气也大了许多。“我以前身体很差,才开始琢磨锻炼,现在以前那些病症都已经好了,精气神不输年轻人。”

招募兴趣小组成员 共同研究运动益处

除了日常作息,赵春林每天绝大部分时间都花在了锻炼上。

早晚两个时段在健身点带操,白天在

家里潜心研究适合自己的运动方式。“对于我来讲,锻炼就是赚钱。不去医院,可以省下医药费;多活几年多领退休金,就是赚到了。”

因为喜欢运动,赵春林平时很关注健身方面的报道。那些报纸、书刊中刊登的科学研究结论和别人的经验,他会和自己的感受相结合进行感悟,从而判断出自己的方法究竟对不对,好处在哪里。

最近,赵春林迷上了玩乒乓球。“起因是打乒乓球的人很少得近视,主要是打球时睫状肌得到了锻炼。我的视力不太好,平时看书要戴眼镜加放大镜,才能看清楚,很不方便。而打球需要场地和时间,我就想到了玩球,可以随时随地锻炼。”

赵春林口中的玩球,就是像杂技表演中的那种往上轮番抛球。开始时,两只手抛两个乒乓球都接不住。不过随着时间的投入,现在已能玩转三个球,而且视力也有了好转,可以不用放大镜看报纸了。“现在很多孩子因为长时间看书、看电视、玩电脑,视力都不太好。这个抛球在家就能玩,感兴趣的不妨试一试,肯定有效,而且对大脑也有好处。”

好东西不是自己说好就是好,需要更多数据和实践的支撑,讲究科学锻炼的老赵还有个想法:希望成立一个兴趣小组,一边锻炼一边记录身体变化,看看坚持数年后,会得到怎样的惊喜。

七旬老汉赵春林把身体当实验田,哪里出毛病,想方设法进行针对性训练,让自己重拾健康。

民间也有属于自己的明星赛事 杭州业余篮球联赛在转塘点燃热情

□见习记者 易晔

随着“何家埠小科比”郑斌再次命中一记三分,转塘街道篮球队已经大比分领先萧山楼塔圆梦篮球队,转塘队何教练双拳紧握,激动得满脸通红:“‘小科比’,好样的!”话语间,郑斌高高跳起投篮,动作标准舒展,皮球划出一条美丽的弧线。

最近几个双休日,杭州市西湖区转塘街道何家埠体育馆里热火朝天。加油助威声、欢呼声震耳欲聋,充斥整个球馆内外。2016年“恒大水晶国际广场杯”中国CBO·杭州业余篮球联赛正在这里如火如荼地举行。

来自全市各行各业的12支业余篮球队参加了本次比赛,冠军球队将代表杭州赛区参加中国业余篮球公开赛。为了吸引更多的市民和篮球爱好者前来观赛,赛事组织者特意错开了工作时间,将比赛安排在了双休日。

参加比赛的转塘街道代表队也是杭州业余届的老牌球队了,在前面的比赛中,转塘街道代表队曾凭借10号郑斌选手的出色发挥,击败了雄心勃勃的萧山楼塔圆梦篮球队,转塘街道队的何教练告诉记者:“参加业余篮球赛拓宽了视野,让我们从街道、区里的篮球场格局走向了全市的格局。”

每逢比赛日,老少球迷都会来到这个



能够容纳千人的篮球馆,抢座观摩杭州最高水平的业余篮球争霸赛。转塘街道何家埠社区书记说:“这是杭州业余比赛中水平最高的系列赛,吸引了不少居民来看。”每天晚饭后的何家埠体育馆就是篮球运动的海洋,无论老少都会聚集到体育馆打球,体育馆外配套的灯光球场更是热闹非凡。负责承办赛事的工作人员卢毅军告诉记者,把比赛放在转塘何家埠就考虑到了当地良好的球迷基础,还有不少家长希望明年可以举办学生篮球赛。

值得一提的是,今年的参赛球队整体

实力提升,比赛精彩程度提高,球队新生力量多,现场不时出现扣篮、快攻一条龙的场面。卢毅军说:“智见篮球队、科耐体育篮球队、盈阳资产篮球队、转塘街道篮球队、建德风暴篮球队等几支球队实力强劲,都是是今年夺冠大热门。比如建德风暴队的刘子豪,是华北师大的队长,打过CUBA,拿过CUBS的冠军,今年的比赛肯定是一场恶战。”

本届比赛将持续到7月24日,最终决出参加中国业余篮球公开赛的队伍。有兴趣的球迷每逢双休都可过去看看,欣赏一下家门口的篮球赛。

桐庐百村“乒”一夏

本报讯 这个夏天对于球迷们来说是幸福的,欧洲杯的热力开赛让这个夏天更加激情似火。赛事连连,精彩不断。6月24日,桐庐县第三届百村乒乓球比赛也迎来了总决赛。

此次比赛共有来自全县乡镇街道的60支代表队参赛,共计330余人。12张乒乓球桌,6张一区一字排开的阵仗让前来比赛的选手都感叹:“农民能来县城参加

总决赛真是荣幸。”

都说高手在民间,百村乒乓球赛事成功举办了三届,熟悉它的桐庐人都知道,它是桐庐乡村最有特色的赛事。4月村级选拔赛,5月乡镇赛,6月总决赛。三个月时间,各乡镇街道的高手齐聚桐庐体育馆“乒”一夏。

“选手的乒乓球水平还不错,比赛现场很精彩,回合也多。”赛场外的一位观

众说道。的确,总决赛上确实有些实力不俗的乒乓球高手。“从他们的接发球中可以看出这些乒乓球爱好者都是有底子的。”主席台上的裁判员也发出了这样的感慨。

经过一天的努力拼搏,园林村、柳岩村、天英一队、合村村、滩头村等8个村获得一等奖。

(通讯员 胡小红)

富阳首支水上救援队筑起『生命大坝』

天气越来越热,富春江边游泳的市民也越来越多,安全隐患不容小视。前不久,一群身着统一红马甲、头戴小红帽的市民汇聚在富阳大桥的沙滩上,参加了一场水上救援业务培训。这些“红马甲”是富阳首支水上救援队队员,从本周开始,他们将义务值守富春江岸,筑起“生命堤防”。

据悉,水上救援队于6月27日正式启动救援巡逻工作,巡逻时间为每天下午5点至7点游泳高峰期,分别设置鹤山码头至富中江边、东吴文化公园沙滩两个巡逻点。如若发生意外,市民朋友可向“红马甲”求救。

富阳首支水上救援队的全称为富阳区统一战线同心公益富春江水上救援志愿队,于今年5月7日正式成立,救援队主力队员来自富阳冬泳协会。

一支救援巡逻小分队至少有三个人组成,两人为专业救援人员,另一人则主要负责拨打急救电话,配合救援工作。“我们本来是游泳的人,现在我们是救援的人。”冬泳协会会长倪斌说,救援队担负着为群众保驾护航的责任,采用正确救援方式,在救援过程中保障自身安全至关重要。

目前,水上救援队需要沿江商铺的支持,提供放置救援设备场地。商铺最好接近两个巡逻点,只需容纳一个成年人站立的空间即可。

如果你的商铺、店面刚好满足这些要求,如果你热心公益事业,愿意支持水上救援队的工作,请拨打电话13777566602(何喜龙)、18758176236(陈初雷),水上救援队将会来商铺查看,确认是否符合要求。

(通讯员 鲍学红)