全省业余棋手处州精彩对弈

今年,比赛走起精英路线,来的都是大咖

本报记者 王品燚

12月12日至14日,浙江省业余围棋锦标赛在丽水天使楼景区开赛。浙江省围棋协会秘书长卢俊和告诉记者,这项赛事是属于省内业余围棋爱好者的一项传统赛事,目前已经有11届的历史了,目的就是为了加强各地围棋棋友的交流。

跟以往相比,本届赛事在赛制上发生了很大的变化。据丽水围棋协会的秘书长李守胜介绍,今年的参赛选手是由上届个人赛的前十名加上各地市各选出的一名代表,共有24名选手参赛。"这跟以前大家都可以报名相比,算是走了一条精英路线,同往届参差不齐的选手水平比起来,今年来参加的都是业余选手里的大咖。"

上一届的冠军是来自温州的王敬,在业余圈子里被称为"温州棋王",今年已经有51岁的他,在下完四盘棋后直言本次参赛选手实力不俗。"今年来的几个年轻人都非常厉害,有冲刺职业的潜力。这两天下来胜负五五开吧,不过我这次主要是借赛事来和朋友聚聚,毕竟平日里我们分布在全省各地,想全部凑到一起也比较难。"

只要一聊到跟围棋相关的话题时,这位紧跟时代的"棋王"显得十分健谈。"现在听说阿尔法狗也开始教人下围棋了,我到时候也要去看看,这能很好地开拓我们的眼界,让我们的思维不要定死,这对于围棋界来说也是一件大好事。"

曹汝旭这次是代表宁波来参赛的"新浙江人",作为一名年轻的"老选手",他表示浙江的围棋氛围非常浓厚。"到现在为止虽然我是全胜,可是其中还是有一定的运气成分在,围棋这项运动就是脑力和运气兼俱,这也是围棋的魅力所在。"曹汝旭告诉记者,近年来围棋选手呈现出低龄化的趋势,很多小选手都有着不亚于职业选手的水平。"围棋就是这么具有魅力,只有真正走进其中,你才能感受到它的独特。很多圈外人都问我你怎么能一坐就是两三个小时,但是我真的能体会到围棋之美。围棋占据了我生命的很大一部分,从日常生活到工作再到平日里的爱好,都离不开。"

"我们这个赛事除了是一项围棋业余爱好者的对弈,还是大家的一次聚会,既能促进棋艺交流、提高棋手水平,还能让这些老朋友聚一聚,交换心得,我觉得这才是我们这个活动的目的。"李守胜说。

舞虾灯 战寒冬

日前,在建德市梅城初级中学的操场上,50多名学生利用大课间,跟随"严州虾灯"传承人陆涟老师一起学习校园"虾灯舞"动作,锻炼身体。自2011年5月起,该校被确定为"严州虾灯"传承基地,学校每周五或大课间,组织学生参与演练,既弘扬与展示"小虾公敢与龙共舞"的精神,强身健体,又能更好传承这一地方传统特色文化。

(通讯员 宁文武 文/摄)

浙江再添四个"全国健身球操之乡"

这项新兴运动老少皆宜遍地开花

本报记者 薛 原

本报讯 12月中旬,中国老年人体育协会公布了第三批"全国健身球操之乡",我省永康市、桐庐县、武义县和宁波海曙区名列其内。在浙江省老年人体育协会健身球操项目负责人周建中看来,这项新兴运动在省内普及度高、受众面广,已呈现遍地开花的趋势。这次能有4个县(市、区)成为"全国健身球操之乡",也是水到渠成的事。

永康市、武义县、桐庐县和宁波海曙区,近年来不仅在省内健身球操比赛中持续保持名列前茅,更在全国比赛中崭露头角——参加一年一度的中国老体协健身球操冠军赛,以及全国"健身球操之乡"大赛,成绩优良。

其实早在2008年,金华东阳就成为第一批"全国健身球操之乡",加上后来的富阳、建德、杭州笕桥镇,与本次命名的4个县(市、区),浙江省共有8个县(市、区)成为"全国健身球操之乡"——浙江省面积不大,"全国健身球操之乡"却占到全国的1/10。周建中提到,健身球操作为1996年问世的新兴项目,几年来受到广泛发展:"这项目运动结合了舞蹈艺术、体操运动,通过击打自身穴道、结合技术动作,来达到健身的作用。竞技比赛的规则是采取满分10分制,根据动作编排、健身性以及艺术性来打分。"浙江省从1997年开展健身球操,20年来广泛开展地区性培训班、省内外大型交流比赛,每年都有详细的工作计划,并有效落实。

曾是省体操队教练的周建中退休后"转型"成为省内较早的健身球操运动者,如今则成为这项新兴运动的推广者:"这项运动让我又一次焕发青春,不仅有益身心健康,其艺术性也能够陶冶情操。"他提到,现在不仅中老年人喜欢,很多大学和院校里都组织了充满青春活力的健身球操队伍,这项老少皆宜的运动持续发挥热度。

自行车骑到91岁,每天坚持锻炼

嘉兴百岁老人是个"健身达人"

"早饭都是我自己烧的。"家住嘉兴南湖街道南溪社区水仙坊的百岁老人贾绍铭每每被问起一日三餐,总是如此自豪。出于1917年的贾绍铭,不仅日常生活全部能够自理,几乎每天到菜场买菜,自己洗衣服,有时还会不顾女儿的劝阻,帮助料理家务。

每天按时打卡健身

贾绍铭所住的房子东面是一条河,河边绿化葱茏,空气清新,河边有社区专门开辟的健身区域。只要天气状况允许,贾绍铭几乎天天都要到那里报到。

"许多对五六十岁的人来说难度系数都算高的动作,他都能做,而且做得比别人还到位,这让我们这些晚辈自叹不如啊。"和贾绍铭做了20多年邻居的李群是60后,提起这位百岁健身达人啧啧夸奖,照片发到朋友圈,引来点赞无数。

年纪大了,睡眠时间相对减少,于是,贾绍铭成了每天早上第一个在小区健身区域锻炼的人,更难得的是,他样样器材都能使。

除了耳背和眼睛老花,贾绍铭的身体状况很好,精神矍铄,他的言行举止看上去与一般80多岁的老人没什么大的差别。贾绍铭慢悠悠地说:"我八九十岁的时候,每天到小区的老虎灶泡开水,自行车骑到91岁呢!"

小区里的健身明星

贾绍铭有一个带照明装置的放大镜,是大孙子买给他的。原来,老人酷爱读书看报,也比较关心时事,现在每天都要读《环球时报》。

作为百岁老人,贾老在小区里知名度很高。李群几乎天天和贾绍铭打照面,对老人的情况非常熟悉:"这几天老人的助听器出了点故障,所以交流起来有些困难,有时会问东答西。"

不过,老人有文化,可以通过纸笔交流。但凡有人把提问写在纸上,老人一句句写在纸上作答,尽管手有些颤抖,但写出来的字还是很容易辨别,意思表达明确,思路也比较清晰。

75岁的周毛头家住烟雨小区,在水仙坊小区做车辆管理员,担任这项工作快一年了。提起爱运动的百岁老人贾绍铭,周毛头忍不住竖起大拇指:"只要天气好,他都会从这个门口进出,后来才知道,他一般是先坐公交车去人民公园,然后到附近菜场买菜,一个人拎着买好的菜回家。他坐公交车上车下车不用人扶,就是视力差一点,走路很留意脚下,小区里的居民都知道有这么一位老寿星,人员、车辆进出,大家都自觉给他让道。"

邻居告诉记者,儿孙们对百岁老人很孝顺,平时也经常来看望老人,遇到节假日,还会开车来接老人去饭店聚餐,其乐融融。

(通讯员 王卫国)