

老有所乐 花甲老人演绎“棋”妙人生

“在绍兴的象棋圈里，一提起章亦根，棋友们都会翘起大拇指，称赞他有着一手高超的棋技，自学成才，在各类象棋比赛中，屡屡夺冠。”



无师自通终成棋王

今年63岁的章亦根下棋已经三十几年，二十多岁时第一次摸到象棋，他就再也没把棋子放下过，“可能多少有点天赋吧”。38岁那年，他获得绍兴市第二届运动会男子象棋组冠军，此后正式开启了他的棋王之路。章亦根说，下象棋其实就是一

个孤独而漫长的过程，它需要强韧的意志以及周密细致的思考，敢于选择象棋，敢于走出棋子的第一步，那就已经是胜者，而急功近利的人最终只会是输家。

几十年间，章亦根屡屡获得冠军，但是他的心态十分平静，他说，下象棋只是

在业余时间消遣、娱乐的一种方式，至于一定要达到什么程度、练到何等级别，他从来不要求自己。中间也曾经有过很长一段时间的空档，总是和冠军失之交臂，但这不影响他对下象棋的喜欢。“下象棋能够锻炼一个人的思维，可以

帮助我们拓宽思路，使我们的大脑时刻保持清晰、敏捷，对于中老年人，应当是更有益于促进身心的健康。”章亦根说：“下象棋也是健康长寿的秘诀，你看我现在年龄也不算小了，但是脑子一点也不糊涂。”

棋趣浓 每天与棋相伴

退休之后，章亦根每天都会去保佑桥的山阴棋社下棋，在这里有一群他熟知的伙伴。

章亦根说，每天到这里下棋的人多，看棋的人更多，大家不为别的，只为聚在

一起，玩一玩、乐一乐。“每天无论有什么事情，大家都会准时来到这里，会会棋友……”也是缘于象棋，他认识很多志同道合的中老年朋友，大家相聚在一起，聊聊天、下下棋，最终输赢并不重要，重要的

是一天的心情好了。

“下象棋要做到‘胜不骄、败不馁’，生活中也一样，山阴棋社里的老人棋艺都不错，大家也每天互相切磋，有时候自己会让对手几个棋子，大家就是图个开

心，生活因象棋而精彩。”退休后的章亦根每天除了下象棋，还给自己安排了另外不少体育健身运动项目，他的生活并没有因退休而闲暇下来，他每天的日子因心态健康而活得悠然自得。

象棋源于生活，更蕴藏着生活之道

“象棋来源于生活，和工作、学习、修身养性、为人处事都有着密不可分的关系……”一谈到象棋对自己的影响，章亦根神采飞扬。“不要因小失大，而是要从全局去考虑。”章亦根说，下象棋也就如同你在人生中不得不经历得失选择一

样，每走一步，都必须经过细致的推敲，当局势迫使你必须退让时，就应该做必要的舍弃，生活中同样如此，有时候放宽心的退让，意外收获的则是一片海阔天空。

章亦根说，下象棋几十年，他最大的收获并不在于输赢，而是在下棋的反复

输赢间，潜移默化地形成了遇事沉稳、不骄不躁、怡人自得的健康心态。“去参加比赛，遇到很多好对手，把比赛当成一个享受的过程，其实有时候棋艺的技术大家相差不多，关键还是受临场发挥的影响。所以，不要太看重比赛结果，尽力就好。”

如今的章亦根虽已花甲之年，可看上去精神十足。“下象棋是我保持精气神的一剂良药。每天下棋让我时刻保持一种平静的愉悦感。”章亦根说，象棋是陪伴他一生的兴趣爱好，也让他退休后的生活更加丰富多彩。（通讯员 沈洁）

江南100越野赛邂逅浪漫四月樱花

4月15日至16日将在宁波四明山举行

本报讯 江南100越野赛将于4月15日至16日在AAAAA级风景名胜——宁波奉化区溪口火热登场，届时将在获评为中国最美越野赛道、冠军之选宁波四明山举行。

据介绍，整个赛道穿越宁波四明山奉化、海曙、余姚二区一市（区），全程100km，累计爬升约6000米。赛事起、终点在奉化

溪口，用100km的赛道将万亩樱花经济林、古迹、唐诗古道、古村、茶园、峡谷、竹海、防火道串连起四明山渊远流长的历史和山清水秀的江南春色。赛道尽显江南如画风光及历史底蕴，选手将在参赛中体验到令人惊叹的自然美景与当地文化。

据悉，本届赛事选手报名情况较上一

届，可谓炙手可热，从580名增长至1617名。选手以省外选手为主，省内选手472名，占29%，同时还有新加坡、新西兰、印度、英国、马来西亚、法国、韩国等10个国家（地区）73名选手参加。本届参赛选手女性选手达到468人，占比29%。

（通讯员 周力）

宁海越野赛获“编辑之选”奖

软硬件条件最接近国际标准

本报讯 日前，专业跑步网站——“爱燃烧”对国内众多的越野跑赛事进行了专项评选，宁海越野赛入选100公里组的“编辑之选”奖。

2016年度全国越野跑赛事共举行了368场，是2015年的2倍以上。“爱燃烧”分100公里及100公里以下两个组别，按照越野跑的不同特性，设立了六个不同的奖项，供参赛的跑者投票选择。最终，宁海越野赛获评100公里组“编辑之选”奖。

“爱燃烧”网站给出的评语认为，宁海越野挑战赛用4年的时间精心打磨，在2016年迈出了颇具勇气的一步，赛事从原有的50公里提升为100公里。主办方借鉴了国外成熟赛事的范例，计时系统使用了UTMB（环勃朗峰越野赛）相同的实时追踪系统，给参赛者带来了全新的参赛体验；另外，赛事补给也完全遵照UTMB级别，力求给予参赛者最大的后勤保障支持；值得一提的是，因为有志愿者尽职尽责的服务，为比赛保驾护航，让比赛能安全有序的进行。为此，综合各个方面，他们认为宁海越野挑战赛是当下中国百公里越野赛中，无论硬件条件还是软件支持上都最接近国际标准的赛事。

此外，在100公里以下越野跑组别中，大连环黄泥川越野赛获评“编辑之选”奖，武夷山国际越野赛获评“最优入门赛事”奖。（通讯员 林海）

永嘉龙头村63年后再现龙灯

“我父亲今年60多岁，不过这是他头一回在村里看龙灯。”手掌龙头，金东雷格外兴奋，时隔63年，永嘉县三江街道龙头村里再次划起龙灯。

84岁的村民金可寿是划龙灯的后勤人员之一，负责账目记录。“我们龙头村，也蕴含着龙抬头的意思，以前，因村民外出谋生等多种原因停了，这次多亏了年轻人才重新划起龙灯，村里很久没有这么热闹！”金可寿说，这是全村的大喜事，他也邀请了自家的亲朋好友来村里看龙灯。

龙头村有300多户人家，为了本次活动，村里成立了龙头村民间传统龙灯会，村民金长友是龙灯会会长，“要重新划龙灯，如何吹打锣鼓唢呐，如何划龙灯这些，我们村民都不懂，我们就组织了40多名村民学习，尤其是划龙灯的20名小伙子，很多特意和公司请了十多天假，回村里排练学习。”金长友说，原本许多村民之间互不相识，这次活动后，不仅熟识了，村民之间也团结了许多。

活动的资金全部来自于村民捐资，金



长友自豪地说道，“不只是划龙灯，近年来，村里路灯安装，停车场建设，宗祠修缮、村内道路修建等资金均由村民捐资，累计捐资400多万元。”

在和龙头村相距不远的龙下村，得益于瓯窑文化打造，春节期间，游人不

断，而龙下村，也是瓯窑特色小镇建设布局规划村庄之一。“划了龙灯，我们龙头村要龙抬头的了，赶上瓯窑特色小镇建设的机会，也能迎来更多的发展机会。”这是金长友的希望，相信也是龙村村民共同的新年愿望。（通讯员 金朝丹）