

退休迷上飞镖运动，竟成了老年人中的“神射手”

“

近日，浙江省首届老年人飞镖邀请赛在浙江宁波举行，这次比赛的桂冠最终由一位台州市民摘得。这位神射手就是台州市玉环县大麦屿街道的退休干部赵章定。

今年68岁的赵章定练习飞镖六年多，不仅玩出了成就感，还收获了不少好朋友，举办了飞镖赛。他还想成立玉环县飞镖协会，让更多老年人“乐”起来。

”

凡是参赛 必能获奖

站在2.4米外、中心点距离地面1.75米的镖盘前，赵章定的手稳而快。

赵章定生于1949年，2010年退休。退休后日子清闲，他常去玉环县老干部活动中心参加活动。因而接触到了飞镖运动，老人对飞镖运动“一见钟情”。

“飞镖成本低，能锻炼老年人的眼睛、大脑和手脚的协调性。最重要的是，飞镖

活动不受地点和人员的限制。”赵章定说，“我在老年活动中心可以玩，在家里也可以玩，有伙伴可以一起玩，自己一个人也能玩，多方便呀！”

从2010年起，赵章定每天都玩飞镖。一天短则练半个小时，长则一个小时。刚开始，他射得不准，只能命中五六环。一个月玩下来后，他至少能射中八环。而他现在的水平，稳定地维持在九环以上，打得好时，还能射中十环靶心。

他经常参加省、市、县老干部局和老年体协组织的各项飞镖比赛。2016年，他获得全省飞镖赛冠军2次、亚军1次；4次获得台州市飞镖赛第一名；获得玉环县2016年飞镖赛第一名……凡参加的比赛均有获奖名次。

“怎么打飞镖啊？主要是手拿飞镖要稳，手和脚协调好，手、镖、眼睛在一条直线上，手不抖用力射出去就差不多了。”赵章定说。

场上对手，场下好友

因为爱玩飞镖，赵章定认识了玉环另一个“飞镖达人”邱允水老人。两人常常是一场比赛中的对手，但又是赛场下的好朋友。

“邱允水是小学退休老师，今年76岁了。我们俩比赛，有时候他赢我，有时候

我赢他。”赵章定和邱允水常常约在老干部活动中心一起玩飞镖。结束了，两人就去附近的小店里继续约饭。

“他是学校退休的，我是乡镇退休的，我们常常聊教育和乡镇的发展，有时也聊

聊国际形势，就跟老友似的。”赵章定说，“不单是我们，还有很多老人因为玩飞镖聚在一起，平时大家也会聚在一起唠嗑。如果遇到谁打得特别准的情况，大家都会大声喝彩，气氛很好。”

举办飞镖比赛 还想成立协会

正月初六，赵章定在老家玉环县火叉口村举行了一场别开生面的飞镖大赛。这次飞镖比赛，老年人、青年人都可以参赛，而且不分组。

“飞镖运动跟年纪没什么关系，30岁到75岁都差不多。只要手劲儿恰当，都能

射好。”赵章定说。

村里有了新活动，赢了还有百来元的奖品拿，年龄层次不一样的男男女女都前来参加，年味儿一下就出来了。最后的结果跟赵章定猜想的一样，前三名中，有四五十年代的中年人，也有73岁的老人。

赵章定说，目前县里举行飞镖比赛，每次都有200多位老人参赛，这说明飞镖还是很受老年人欢迎的。他还想要成立玉环县飞镖协会，担任裁判一职，让更多老人老有所乐。

(通讯员 张亚妮)

八旬老太一劈叉，围观群众惊呆了

日前，嘉兴市武术协会七一广场辅导站的老师和队员们，为湘家荡颐养中心的老人们送去了一台公益演出，博得了老人们的啧啧称赞。

今年86岁高龄的夏蕴玉表演的一套“梅花剑”赢得满堂喝彩，剑操中的劈叉等一系列高难度动作让台下的观众看得目瞪口呆。而该中心的工作人员和老人们说起夏老太，都露出了敬佩之情。

几乎每天早晨，夏蕴玉都准时出现在七一广场。虽然眼下仍处于“数九寒天”，早晨的室外气温还在个位数，但她只穿着一件单薄的练功服。二十四式太极拳、三十二式太极拳、四十二式太极拳，算是夏蕴玉的热身活动，她都能轻轻松松完成。

夏蕴玉还有一项“独门绝技”——劈叉。从双腿呈笔直的“一”字形到整个人落地，她只花了几秒钟时间，只见她轻松地摆出一个个漂亮的姿势，看得旁人拍手叫好。“这可是真功夫啊，我很佩服，这里能这样劈叉的恐怕就她一个人了。”今年70岁的杨丽文站在一旁，对夏蕴玉竖

起了大拇指。

夏蕴玉还喜欢旅游，特别喜欢爬山，据她说，国内几乎所有的名山都留下了她的足迹。“再早几年，一口气爬个1500多级台阶不在话下，现在虽然回家可以乘电梯，但我没事还是喜欢爬楼梯。”夏蕴玉说，如果让她坐两个小时汽车，会感到腰酸背痛，但如果让她不停地走两个小时的路，反而一点都不会觉得累。

“我开始锻炼的时间算晚的，但我有恒心，坚持锻炼了两年之后就能劈叉了。”夏蕴玉鼓励身边的人，锻炼身体什么时候开始都不算晚。虽然一开始练习劈叉动作还显得有些生硬，但随着年龄的增长她反而越练越轻松，不明详情的人现在看到她的状态，一定以为这一切都得益于扎实的“童子功”，其实不然。

夏蕴玉退休之前从事会计工作，忙碌的工作和照顾家庭的重任让她没有更多时间参加锻炼，退休后她又忙着帮孩子带孙辈，直到68岁才真正开始有了属于自己的时间。



夏蕴玉的外孙女冯园对八旬外婆的矫健很有发言权：“我们跟她一起去逛街，根本走不过她，稍微一会儿就落在她身后了，然后就拼命叫她‘走慢点、走慢点’。”

目前，夏蕴玉已是四世同堂，家里买

菜、洗菜、烹饪都是她“承包”的。“80多岁的外婆还反过来照顾我们，她早晨锻炼完以后会去菜场买菜，回家洗菜，再烧给我们吃。”冯园说，“都说‘家有一老如有一宝’，她就是我们家的宝。”

(通讯员 韩瑜超)