

95岁老人亮相央视 骑车打球不逊年轻人

在宁海县岔路镇湖头村有一个95岁的老人，每天骑自行车健身5公里，玩篮球还能“三步上篮”，简直让人叹为观止。2月23日，央视新闻频道还专门介绍了这位耄耋老人的健康故事。

老人名叫葛郁然，出生于1923年，身高1.74米的他体重有80多公斤。说起自己的养生秘诀，他归结于“心态好，常健身”几个字。老人生性豁达，凡事能看得开，对待生活从容淡然。老人当过教师，一直工作到78岁。

如何保持身体健康？葛郁然的答案是打篮球。从宁海中学读书开始，他就喜欢打篮球，在宁海中学工作时他是校教师篮球队的主力队员，打中锋位置。岔路镇每年新春举办的篮球赛已持续60多年，他是其中的常客。73岁时他还打满过一次全场，那场球赛，全村人为他叫好，向他竖起了大拇指。

近年来，由于年事已高，加上家人的反对，他把打篮球改成了骑自行车。每天早上、中午、晚上各骑一次，总里程有5公里。“风雨无阻，就是刮台风、下大雨，穿上雨衣照样骑。”他说。

饮食方面，葛郁然老人和其他村民一样，没有什么特别之处。“近几年血压、血糖有点高，嘴要管牢，不能多吃了。”他说。葛郁然在80多岁时有一次骑电动车出门，被一辆小汽车撞翻在地，送到医院却发现没什么大的问题，只碰破了点皮，涂了药水就回家了。

如今，葛郁然老人的思维依然活跃。“特朗普当了美国总统，姚明当了中篮协主席……”这些国内外大事他从电视上看到，全部记在心里。有时在老年协会活动室看别人娱乐，他还会帮别人算数。至于现在流行的奥数题“鸡兔同笼”在他看来也简单，“就是两个二元



一次方程嘛”。
总结自己的养生经验，葛郁然说：“身体就像杯子，也需要保养，这样可以多用几年。长寿的前提是健康，起码生活会自理，这样活着才有意思。”
(通讯员 林海 章建斌)



天冷难挡健身热

近日，绍兴上虞区室外寒风瑟瑟，但是在区健身中心却热力十足。上虞区木兰拳协会在此举办“木兰长绸扇”和健身排舞的培训。据相关负责人介绍，举办培训活动将有利于提高该区木兰拳和健身排舞的演练水平，促进群众性健身运动的深入发展。

通讯员 陈爱丽 文/摄

编读往来

衢州张先生：听说最近中国围棋届有个高规格的活动叫做城围联围棋嘉年华，作为衢州的围棋爱好者，我想了解一下衢州有没有选手参与其中。

@：2月25-26日，由中国围棋协会和城市围棋联盟共同主办的、目前国内规模最大的大众化、产业化围棋

主题活动——城围联围棋嘉年华·上海2017暨城市围棋联赛赛季颁奖典礼系列活动(被媒体称为“围棋界奥斯卡”)在上海举行。衢州弈谷围棋俱乐部获得“最佳主场”奖项。在嘉年华举行的百团大战赛事中，衢州弈谷队七战全胜获得冠军。

(通讯员 程锈锦)

衢州骑友拥抱生活乐享人生

如今，自行车逐渐成为一种休闲运动的健身用品。每当清晨和傍晚，在衢州常常能看到一群身穿骑行服的骑友车队在马路上飞驰而过，所到之处吸引了不少路人目光。

他们来自各行各业，年纪在18岁到50岁之间，大家因热爱自行车运动而组建“衢州市自行车协会”。为了推动全民运动、绿色骑行，他们承办了多场自行车挑战赛，协会不仅宣扬“绿色、快乐、健康、环保”的骑行文化，还热衷于公益事业。骑行的路上，他们相互鼓励，相互帮助，他们享受在每一段旅程中打破自己骑行记录的乐趣。

新乐趣带来新生活

林雪峰今年35岁，曾经是一名主厨。自打在朋友圈看到朋友骑着自行车到处游玩的照片，便着了迷，决定和朋友一起去骑行。

林雪峰一般选择夜骑和晨骑。“每次骑完回到家里洗个澡，整个人都特别有力量。”林雪峰笑着说，“我喜欢骑行时的汗流浹背，尤其是骑行了几十公里，到达目的地时，心里的自豪和征服感觉，这是窝在家里是无法得到的。”

骑行这项运动，伴随林雪峰已有7个年头，他在骑行中认识了很多骑友。“衢州的小村小巷，我都骑过，可以说是衢州通了。”林雪峰希望有更多人能和他一起去体验乡村骑游。

积极的鼓励带来满身正能量

90后姑娘余丽琴看起来十分文静，让人想象不到她也是一名骑行爱好者。她说自己佩服那些骑行数十个日夜，翻山越岭到达目的地的人。一开始，余丽琴只是跟着一群伙伴骑行，穿

过城市和田野，喜欢听着车轮刷刷作响而心无杂念的状态。

最让她难忘的是一次短途骑行，由于当日状态不好，平日没有问题的路途却显得特别困难。“当时就想着不骑了，实在太累了，感觉全身无力，想放弃。”在她想要放弃的时候，身边的同伴一直对她说：“小琴加油，要坚持，你可以的。”听到骑友们的鼓励，她咬咬牙，调整了自己的骑行动作，最后完成了自己的目标。

余丽琴认为骑行虽有苦累，但却无比快乐。自由自在的在大自然中驰骋，骑行于美景之中，心里的压力和烦恼都会统统抛开。最重要的是结交了很多积极向上的朋友，让自己学会珍惜，学会集体合作，学会什么叫坚持。

环保健身一举多得

沈建华曾是一名军人，今年50岁，平时的生活习惯也就是喝喝小酒、打打牌，生活圈子也很小。平时也不怎么爱运动，在朋友的劝导下，他慢慢地接触骑行，并渐渐喜欢上了这项运动。

“每周都要骑个两三次，从刚开始的一点点路，到现在单趟能骑一两百公里，现在每周不骑都觉得浑身难受。”沈建华说，骑行让生活绿色环保，在上下班高峰期比开车更便捷，还锻炼了身体，可谓一举多得。

“虽然我50岁了，但是自骑车以来，感觉自己变得每天都很有精神，别人都说我像小伙子。”骑行运动让沈建华的生活多姿多彩，他表示自己会用更多的精力去热爱生活、热爱家人，同时也要带动身边更多的朋友参与骑行、热爱骑行。

(通讯员 郑晨)

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

德清体育中心



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
本报法律顾问：京衡律师事务所