

爱运动、爱公益 杭州这位阿姨的退休生活美翻啦

本报记者 洪 漩 文/摄

上周末,天气着实给力,阳光明媚,最适合毅行。2018 国际(杭州)毅行大会在杭州江干区渔人码头大草坪欢乐开走,来自世界各地的徒步爱好者沿着钱塘江堤欣赏杭州城市美景。



来自杭州富阳的退休阿姨金国琴和杭州飞龙登山队的成员们结伴而来。爽朗的笑声让金国琴在团队中显得尤为引人注目。“来来来,快来拍照留念,大家聚在一起,多好的日子啊!”金国琴乐呵呵地招呼着大家。

果然,一上路,金国琴的特点便都体现在了脚程上,速度之快,让记者都不得不小跑几步才能跟上。金国琴骄傲地告诉记者,自己年少时就是个运动健将,学校里运动会上,只要是田径比赛,她都跃跃欲试地报名。对她来说,成绩或许不是第一重要的,但是能和小伙伴们一起奔跑,使得她干劲十足。

“我还在娘家做姑娘的时候就是个闲不住的人。家住武林门,距离西湖也近,我常常去西湖边夜跑。”金国琴这个习惯一直保持到了出嫁。“成家立业后,琐事多了,运动方面也就疏忽了,身材也慢慢走

样了,身体似乎不如以前健康了。”金国琴故作认真地说:“是过劳肥啊!”

退休后的金国琴觉得自己的晚年生活可不能被虚空的身体给拖累,于是,她决定当快乐的运动老太,给儿女们做个榜样,“照顾好自己的身体,也能给孩子们减少压力。”

金国琴说,一开始只有自己和个别居民在小区里运动,正是她那热情且自来熟的性子,时间一长,社区里不少和她年纪相仿的人也被感染了。“平时邻居们跟着我健步走,做运动。在我们小区我还是有点小影响力的。”金国琴骄傲地说:“你怎么对待生活,生活就会怎样对待你,所以每个人都要善待自己,积极健康地去运动去生活。”

在自己小区附近活动,对金国琴来说,可远远不够,她总想着拓宽自己的社交圈,去接触更多正能量的人。“这不,我一个朋友原本就是飞龙登

山队的成员,她一号召,我马上就跟着来了。随着队伍,我可是把杭州以及周边的山都爬了个遍。”金国琴笑着说,每每看到自己的微信步数在榜单里排名靠前时,心里都可高兴了,“身边人有时候会感叹,说我怎么那么热爱运动,还问我平时到底都跑去哪里了。这时候,我就告诉她们,跟着我走,带你们一起潇洒,赏心悦目的同时,还强身健体。何乐不为? 孩子们都放心把他们的爹妈交给我这个金阿姨,靠谱!”

如今,金国琴还是杭州市学雷锋小组里面的一名志愿者,“雷锋精神要一直传承下去”这句话常常被挂在她的嘴边。她语重心长地告诉记者,仔细观察,会发现新时代的“雷锋”就在身边。“虽然我一个人的能力有限,但是我会号召身边的人一起,学习雷锋好榜样,让志愿服务蔚然成风。”

高学历、高素质 在浙大有这么一支人气爆棚的气排球队伍

实习记者 赵诗怡

气排球在浙江大学有着超高的人气,几乎有空地的地方就有人打球。走进学校各个校区,一张网、一只球,爱好气排球运动的人们就聚集在一起打球。在浙江大学玉泉校区内,有着这么一支高学历、高素质的气排球队伍,成员大多数来自于本校教师,他们激情饱满,热衷于该项运动。如今,打气排球已经成为他们工作之余的最好运动方式。

在浙大体育馆内,人们助跑摆臂、佯装起跳、拦网扣球……原来是2018年浙江省人民医院队对战浙大机关队气排球友谊赛正在激烈开打。球员们身手矫健、球技不凡,现场气氛火热,精彩的对抗引来阵阵叫好声。

“大概在3年前,气排球就开始在浙江大学流行起来。当时为了推广体育运动,很多单位都组织了气排球队。”刚从场上下来休息的来自浙大财务部的陈凡告诉记者,和竞技排球相比,气排球的球软,手感舒适不易伤人,对运动员的素质要求不高,这项运动非常适合他们。

陈凡对于近几年的浙大气排球的成长与发展深有感触,她觉得每位

队员在打了气排球后,生活习惯也发生了很大的变化。他们这些35岁至45岁的中青年教职工,平时少不了抽烟喝酒、加班熬夜,但自来到气排球队伍以后,充实的体能训练以及良好的团队氛围让他们自觉地戒掉了之前生活中的不良习惯。规律的作息、良好的饮食习惯让每个人的精神状态脱胎换骨。同是财务部的王辉坦言,打气排球作为一项兴趣爱好,不光球技进步了,还可以达到健身锻炼的效果,每次打完球整个人都会感觉十分轻快。

球队教练刘利光告诉记者:“浙大有着非常好的气排球基础,而且校方为支持教职工强身健体,提供了设施设备齐全的3片场地,可同时供3



组队员比赛,另外校内医疗、餐饮等配套服务也是一应俱全,教职工在这样的环境下运动积极性也越发高涨”。同时,浙大气排球协会的丁主席也来到了现场,他表示,随着全民健身意识提高,气排球项目在浙大的发展势头越来越好。主要是看中气排球运动适量、不激烈,适合各个年龄层的人参加。

“今年下半年,我们已经在全校范围内推广气排球运动,举办更多高

质量的赛事。通过比赛,加大气排球在全校内的普及力度,达到全校教师健身的目的。”丁主席对浙大气排球的发展充满期待。

此外,校方也是希望以此来打造浙大独特的气排球教师强队。他感言:“一项好的体育赛事如果在浙大落地不仅有助于项目在校园内的推广,对于校园里的业余爱好者提高身体素质和竞技水平也是很好的平台。”