

春夏秋冬风雨无阻 86岁宁波镇海老爷子游泳“瘾头足”

本报记者 朱郑远

有一天,当你86多岁,还有多少勇气做自己想做的事情?86岁是个什么概念?是满头白发,是步履蹒跚,是满面沟壑,亦或是卧床不起。可能有一些老年人都开始接受这样的设定,忘记了曾今的梦想和勇气,忘记了年轻时的无所畏惧。在这样日复一日的煎熬中,等待命运的完结。但是,一位来自宁波镇海炼化的86岁游泳达人却大声说出“不”,他叫吴锡如,他用行动来演绎80岁和18岁只不过数字上的不同。

游泳以适度为宜 坚持每天去泳池身体倍棒

初见吴锡如,除了一些斑白的发丝,记者很难从他身上捕捉到太多年迈的痕迹。老爷子身体健朗、精神抖擞、思维敏捷,充满活力。

1994年,吴锡如从中国石化镇海炼化分公司(以下简称镇海炼化)退休,至今近25年,除了极端恶劣天气,他从未间断过游泳。“游泳这个爱好

我从小就有,只不过之前在学业、工作的压力下,断断续续进行。”吴锡如介绍,每天傍晚6点半都是他的游泳时间。1999年以前,镇海炼化的室内游泳池还没建起来,对吴锡如来说冬天游泳挑战比较大,而随着室内游泳池的投入使用,就再也不曾间断。

从家里出发到游泳池,共有2公里,吴锡如选择低碳出行,骑着自行车来回。这一来一回加上游泳的功夫,大概要3个多小时。“半天时间游泳,还有半天就用来读书看报,或到社区参加活动。”充实的生活让吴锡如的晚年生活一点儿也不寂寞。作为一名1987年就取得高工职称的老前辈,即便在如今的年龄依旧没有放弃学习,读书看报也成为了他获取外界资讯的重要方式。

除了纸质报纸,吴锡如也擅长用手机浏览信息,说着他就为记者演示起,对于资讯和社交软件的使用,老人家丝毫不觉得为难。“我现在的手机是小米的,用了一年多有

一些卡了,孩子们已经答应我过两天给我换一台新手机。”吴锡如高兴地说。

每天的日程安排得满当当,不累吗?吴锡如说,一点也不!他十分了解量力而行、适度为宜的运动准则。“在70多岁的时候,我一般会游1000米左右,现在大概只能保持在400米左右,毕竟年纪大了。”吴锡如说道,别看每天距离少但积少成多之下,总距离依旧十分惊人,“这20多年里大概游了1100公里左右,足够游到首都了。”

因年纪大曾经被拒绝过 炼化泳池对他们照顾有加

吴锡如也去过宁波市内很多游泳池,还没有遇到比他岁数大的泳友。一些泳友得知他已80多岁,都很羡慕。吴锡如鼓励他们:“只要坚持游,你们也能做到。”

这么多年来,宁波市内的各大游泳池去的不少,但他的大本营依旧是

在镇海炼化的室内游泳池,这里对他来说是最贴心的存在。吴锡如介绍,许多游泳池得知他已经80多岁,开始担心他的安全,就不让他去了,但是镇海炼化的室内游泳池对他一直开放,热情地欢迎他。

“我在这里游出了感情,游泳池去年还进行了设施更新,环境发生了很大变化,对我也很照顾,还提供了毛巾、衣架等细心的服务。”一谈到泳池,吴锡如又忍不住为镇海炼化室内游泳池的优质服务点一个赞。

据了解,目前吴锡如的子女都不在镇海炼化附近,最近的也住在宁波市区,但是镇海炼化室内游泳池优质的服务以及照顾有加的态度,也让吴锡如难以割舍。“子女们要上班,不可能天天陪着去游泳,一天不游身子骨都不舒服,孩子们也拗不过我,所以还是不搬过去。不过,现在家里有一个保姆每天会来照顾我。”对于未来,吴锡如说,只要身体允许,游泳池不拒绝,他就会一直游下去。



“热身”亚运时代

日前,“共亚运,同发展”象山县第二届体育舞蹈全国公开赛举行,来自上海、温州、宁波等28支队伍900余人参加了比赛,共产生238块金牌。近年来,象山县体育舞蹈协会为推广和普及体育舞蹈、促进本地与全国各地体育舞蹈界的友谊与合作、丰富全县人民群众业余文化体育生活做出了积极贡献。

象体

两大幸福产业携手并进 宁波市“体旅融合”渐入佳境

日前,在2018中国体育旅游博览会传出喜讯:宁波东钱湖入选中国体育旅游十佳目的地,我省仅此一家。这是东钱湖从国家级旅游度假区向国家体育旅游示范基地迈进的一次转折,也是宁波市加快体育与旅游融合发展的一个缩影。

今年4月,宁波市出台了关于加快体育与旅游融合发展的实施意见,本着“创新、协调、绿色、开放、共享”的发展理念,为加快宁波“名城名都”建设和“健康宁波”做出更大贡献。

宁波市体育局局长张霓表示,体育和旅游是国内公认的两大幸福产业,体育是发展旅游产业的重要资源,旅游是推进体育产业的重要动力。体育与旅游深度融合,是落实全民健身、健康中国的重要体现。从今年年初开始,宁波市体育部门本着科学布局、统筹推进的原则,大力实施“体育+旅游”融合发展,着力构建体育旅游产业圈,积极打造精品赛事活动,夯实优化体育旅游基础,努力

营造体育旅游消费氛围,做大做强体育旅游产业。力争到2020年,全市体育旅游总消费规模突破300亿元。

当前,宁波各地“体旅”融合发展蔚然成风,热点持续涌现,亮点精彩纷呈,体育旅游渐入佳境。

作为承担各类全国性及国际性赛事的主阵地,北仑区积极探索“体育搭台、旅游唱戏”发展模式,累计举办国际国内重大赛事130多场,并连续四次被国家体育总局授予“全国最佳赛区”称号。今年,宁波国际赛车场、万人沙滩、梅山湾游艇俱乐部等已建成并投入使用,梅山国际水上运动中心、梅山国际帆船基地等也在持续推进中。

象山利用得天独厚的滨海生态资源优势,以建设中国·浙江海洋运动中心(亚帆中心)为契机,借2022年亚运会的东风,加快推进海洋体育旅游项目建设,打响象山的海洋运动品牌,助推象山海洋旅游“1.0”向“2.0”提升。

海曙、余姚、奉化、鄞州、江北、慈溪等地充分利用四明山、雪窦山、太白山、达蓬山等优质山地资源,开发户外越野、休闲养生等山地运动项目,有效融入旅游元素,打造精品赛事活动品牌。今年10月底,杭州湾新区还举行2018宁波国际马拉松,将新区体育公园和当地各景区景点串联,借机推介当地旅游名片。

宁海则以游步道为纽带,建成一条500公里长的国家级登山步道,把全县的旅游景区景点和乡村旅游资源串珠成链。今年还开发建起了户外帐篷露营地、自驾车(房车)露营地等体育旅游项目。

据宁波市体育局有关负责人介绍,下一步宁波市体育部门还将盘点梳理全市体育旅游资源,通过评选、甄选向社会公众推介发布一批最美体育公园、登山健身步道、运动休闲旅游基地和体育旅游精品线路等,鼓励引导广大市民投身参与体育旅游体验。

(通讯员 徐迪)



短消息

@宁波

本报讯 日前,第四季“老体中心杯”老年人羽毛球交流赛开赛,共有60余名老年人报名参赛。比赛为老年人提供一个展示自我和相互交流的平台,大大丰富了老年人的体育文化生活。

(宁体)

@海曙区

本报讯 近日,宁波海曙区第二届乒乓球比赛在高桥海曙乒协球馆举行,该比赛也是海曙区2018“全民健身月月赛”系列活动之一。比赛分为混合团体比赛和分年龄组男女单打,共吸引了来自海曙区各乡镇街道和企事业单位的17支球队,近150名乒乓球爱好者参加。最终,南门街道获得团体第一。

(海体)

@鄞州区

本报讯 日前,2018年“云龙杯”鄞州区健身气功站点联赛举行。全区35个健身气功站点全部报名参加9个项目的角逐,共有316名选手参加了比赛。其中,健身气功气舞,既包含了健身气功的功法元素,又与舞蹈巧妙组合,演绎得惟妙惟肖,今年被首次纳入区级比赛项目,也是明年市运会的比赛项目。

(鄞体)

@镇海区

本报讯 日前,为期3天的2018年宁波市传统项目学校排球比赛在宁波体育运动学校落幕。本次排球比赛共有19支队伍进行激烈角逐。漈浦中心学校男排队、女排队均取有历史性突破,分别夺得冠军和亚军。

(通讯员 朱恒)