

宁波“女侠”叶红波：健身运动无他，为坚持也！

“每个运动项目都有它的好处。我觉得关键在于个人的兴趣和坚持的毅力，选择了有兴趣的项目就能更好地坚持。”叶红波是宁波健身气功项目的佼佼者，去年获得了全运会健身气功“气舞”项目铜牌，在宁波素有“甬派女侠”的雅号。她坚持健身气功锻炼已有十几年，既是兴趣使然，也因为这项运动简便易行，“可以去户外也可以在办公室和家里练习”。

A 从太极拳到健身气功 她找到感兴趣的运动

叶红波说自己一向乐于参加各类运动，无论是当年在学校还是进入工作岗位之后，但凡遇到可以报名的体育活动都尽量参与，跑过迷你马拉松，也参加过乒乓球、羽毛球等群众赛事。“读书的时候体育也不算差，但并不拔尖。”她认为参加体育运动不用一味在乎成绩和名次，重在给自己带来健康和愉悦。

刚刚踏上工作岗位那年，叶红波就遇到单位组织太极拳培训，她成为报名学员中最年轻的一位。“之前在公园里经常

看到老年人打太极拳，他们看上去很精神。”叶红波对这类不太激烈的运动有所偏爱，“我们单位里有很好的老师，一些师兄师姐都参加过全国比赛。而且了解过之后，知道太极拳也并不只是往常看到的那些‘老人拳’，比如陈式太极拳就相对活跃一些，动作中会有发劲动作。”身边有良师益友，叶红波在太极拳上进步很快，多次入选宁波市武术协会组织的代表队参加全国锦标赛并获得过奖牌，2001年还随队前往美国参加过世界武术大会。

B 坚持十年见成效 登上全运会领奖台

“参加比赛是学习的一种好方式，你可以看到高水平的选手是怎么做的。”叶红波的这个观点在当年参加太极拳比赛时就已形成，“那时候去全国比赛，发现自己和高手们的差距真得很大，回来后就老老实实练基本功，从压腿、拉伸等最基础的动作做起。”

接触健身气功后，她把运动更好地融入了生活。“练习健身气功需要的场地很小，和做广播操差不多，所以在办公室和家里都可以操练。”叶红波工作日常常利用午休时间练练功法，有时候带带单位里的培训班。她建议上班族不妨尝试一下这样的运动，“上班休息时间和在家里空闲的时候，很多人都被手机绑架了，应该鼓励体育运动去和手机‘抢人’。”她认

为，作为一项不受年龄、性别、体质、时间、季节、场地、器械等限制的运动，健身气功是最适合大众锻炼的项目之一。

有道是“坚持十年必见成效”，叶红波参加的健身气功比赛级别也越来越高，从海曙区、宁波市直至登上全运会赛场。去年在天津举办的全运会首次设立群众体育比赛项目，健身气功成为其中之一。浙江省健身气功队选拔中，叶红波和另一名宁波选手周利南同时被选入大名单。“以前全运会是专业运动员的平台，想不到现在我们普通锻炼者也得到了走进全运会赛场的机会。”叶红波最终和队友们在全运会健身气功团体气舞比赛中获得了铜牌。

(通讯员 戴 斌)

闻梓晗：棋舞双绝，动静皆宜

本报记者 薛 原

在不久前结束的省智运会象棋比赛(庆元)闭幕式上，28岁的小伙子闻梓涵格外亮眼，文艺表演环节中，他身手矫捷、动作华丽，演绎了一出“棋舞双绝”。

闻梓晗10几岁的时候，跟着父母从老家贵州来到浙江。从小学棋的闻梓涵，最擅长中国象棋，在庆元二中就读期间，曾师从当地最好的象棋高手。闻梓晗的中学老同学吴宁评价他“充满悟性与灵性”。“我与他挺有缘分的，当年同校，一起学象棋，现在又一次重逢，在同一块舞台上表演。”吴宁回忆道，闻梓晗当年有些腼腆，经常几天都不见说几句话，“我不觉他木讷，而是沉下心去做事，有点沉浸在自己的世界。”内向的性格，让闻梓晗与象棋需要的“静心”不谋而合。

升入大学后，闻梓涵在保持象棋特长的同时，迷上了街舞。刚开始他就模仿迈克尔·杰克逊的舞蹈，锁舞、地板动作等高难度舞蹈，信手拈来。作为大学街舞社团的主力头牌，闻梓

涵拿了不少各类校园街舞比赛的奖项。毕业后，他有了“创业”的念头：“成立一家属于自己的街舞公司，做推广、培训，这都是我的梦想。”不过，创业艰难，需要每一个部分都环环相扣，闻梓涵准备从别的方面入手，积累经验：“目前我兼职担任一家街舞工作室的培训师。”

在做街舞培训师之前，闻梓晗做过业务员，做过市场营销，不过始终没有忘记自己的梦想。“脚踏实地，曲线圆梦嘛，我会一直努力的。”闻梓晗很有冲劲，在工作中打磨过之后，早已不见当年的青涩，性格更开朗，也更懂得如何与人相处。“我以前只是自己跳舞不错，并不懂得如何教别人，慢慢磨练之后，懂得如何互动，将自己的舞蹈知识，深入浅出地教给学习者，动作示范也以分解动作的方式，让别人看明白、更容易掌握。”接下来，闻梓晗将代表舞蹈工作室组队参加省内的三场街舞挑战赛，并于10月份前往南京参加长三角街舞邀请赛(单位组)。

胡雷鸣：演绎真人版“水上漂”

4年前，30岁的胡雷鸣原本平淡的生活发生了不少变化，这都是拜摩托艇所赐。那天正好是“五一”假期，胡雷鸣和好友相约游玩楠溪江，看着江上的游客开着摩托艇风驰，他也想小试身手。

“第一次骑摩托艇我只开出了1米不到。”由于摩托艇百公里加速只需5秒的巨大冲力，摩托艇刚一启动，胡雷鸣就被甩了出来，随即被湍急的江流冲走，在江上足足漂了1公里远。当他被好友从下游救起后，他说的第一句话是：“我一定要征服它。”

对于摩托艇，胡雷鸣属于一见钟情，不仅没有浅尝辄止，更在驾驶摩托艇几次之后，就三下五除二，买了属于自己的摩托艇，随后的两年时光，开始享受骑着水上飞驰的感觉。

除了上下班和吃饭的时间，胡雷鸣其余时间都在“追风”，炎炎夏日，他更是整日整夜把自己和摩托艇“泡”在水里，骑着摩托艇在水里飞驰的日子取代了之前在酒吧的醉生梦死。

由于国内摩托艇水平有限，胡雷鸣通过观看网上国外优秀摩托艇选手的视频，自学了一系列技巧。现

在，他已经能完成360度旋转、水中跳跃、水中漂移、侧空翻，甚至“杀手铜”——水中潜行！

此外，胡雷鸣还尝试了如“水上飞行器”等其他水上项目。因为到了痴狂的程度，现在的胡雷鸣甚至能维修和拆解摩托艇，更是在温州开设了摩托艇俱乐部，建起了摩托艇体验基地，将自己深爱的这项运动分享给大家。

(通讯员 吴涵茹 李知政)

