

老当益壮 不逊少年 嘉兴这支“夕阳战队”乐享冬泳健身

这几日,在嘉兴海宁的一条露天河中,一群“爷爷辈”的游泳爱好者,几乎每天中午都相约下水游上几分钟。这支冬泳小分队大约10人,平均年龄58岁,他们自发地聚集在一起,在天蓝水净、绿树成荫的环境中,已坚持游了近三年。

室外气温只有三四度,刚游完上岸的程光明呵着气,快速地穿上冬衣。“脱下外衣的那一刻还挺冷的,水温也凉凉的,我们一般游几分钟就上岸了。”程光明描述着冬泳的感受。今年61岁的程光明,游泳是他年轻时喜欢的运动,这项运动对人体损伤小,又利于强身健体,临近退休前,平时不抽烟不喝酒的他愈加重视运动,于是把游泳作为了首选。

起初,程光明经常去室内的游泳池,约上几名游泳爱好者一起。后来,程光明和游泳小分队把目光从室内移向室外,回归大自然。程光明的游泳心得也有积攒。儿子小时候被市游泳队选中,他经常陪练。教练在给队员授课时,他在一旁边听边记,

也经常收看电视台播放的游泳节目,一段时间下来,程光明掌握了蛙泳、蝶泳、自由泳等泳姿。

如今,这支冬泳小分队的人数在10人左右,有些是一直跟程光明游的,有些则是看到他们在冬泳,主动要求加入的。前几年,程光明专门跑到杭州参加畅游钱塘江活动,千人横渡的场面让他激动不已。随着“五水共治”将嘉兴的河道水质改善,他也期盼着有条件举办类似活动,让更多人能一同参与到全民健身的热潮中来。

64岁魏建三,也坚持冬泳多年,许多人向他讨教冬泳经验。魏建三是从2000年正式接触冬泳,在这群朋友中,他算是个“老资格”了。在他眼里,冬泳是属于勇敢者的运动。1993年,魏建三第一次见识到冬泳。“特别惊讶和激动,我也特别佩服他们的勇气。”魏建三说。不过,他正式下水冬泳已是2000年。魏建三还记得下水的那一刻,不管是心灵还是身体,都非常刺激!

2012年,魏建三退休了,来到儿

子工作生活的城市海宁。没来过几次海宁的魏建三却一直有个同为冬泳爱好者的海宁朋友,也顺其自然地加入现在的这个冬泳小分队。

63岁吴建华也是这支“夕阳战队”的骨干,“冬季游泳的好处特别多,不仅能改善心血管机能,增强体质,提高身体的协调性,促进血液循环,还能塑形瘦身……”原先,老吴一直在游泳池里游泳,每到夏天,总会到洛塘河里畅游一番。前几年只有他一个人游,后来见老程他们在游,也加入到其中。

对于冬泳,老吴有着多年积累的心得:冬泳者脱了衣服后,不要着急进水,而是要先在岸上停留几分钟,让体温自然下降,入水后才会不会感觉到刺骨的凉。同时,他并不建议初学者尝试:“我们是从夏天游到秋天,再到冬天,从来没游过的人贸然尝试冬泳一定会感冒。”如今,跟随着这支冬泳小分队,老吴一个星期要游四五次,风雨无阻。

(通讯员 林佳冰 钱海飞 梁旭华)

“三向”拔河比赛、背老公竞速跑……

这项乡村运动会让冷冬“超燃”

本报讯 枕山傍水的单良村,体育的种子也茧破蝶飞。1月20日,东阳单良村独具特色的趣味运动会正进行得热火朝天。

除了常规的排舞、腰鼓、乒乓球和篮球比赛,趣味运动会还设置了与众不同、独一无二的“三向”拔河比赛和背老公竞速跑。

“都听说过背老婆比赛,而我们村的背老公比赛,更有意思。”村支书单章新表示,之所以设置这项比赛,除了得益于村民的灵感创意爆发,还与当地的风土人情有关。

原来,古老的单良村一直有女子健身的优良传统,悠久的体育特色让这里蔓延着别样的精彩。平时温柔娴淑的姑娘一比起赛来,个个生龙活虎,化身女汉子,老公被轻松扛起,一边奔跑,一边欢笑。

许多村民乐呵呵地调侃道,这项别开生面的“背老公大赛”不仅可以强身健体,更能调剂夫妻生活情趣,促进社会和谐。

另外,“三向”拔河比赛也格外“吸睛”:不同于通常意义上的“双向”拔河比赛,“三向”式拔河又被称作“三角拔河”,由三拨人分布于三个方位,呈现“三足鼎立”的团队较量。村民们每年都有类似的训练和比赛,已经逐渐摸索出了“三向”拔河的诀窍。单章新说:“这种模式的拔河尤其要讲究策略,当一方特别强大的时候,另外两方可能形成暂时结盟的形势,不仅是力量的比拼,更是智慧的博弈。”

近年来单良村依托体量庞大的文化礼堂平台和体育健身场地悄然转身,乡村被文化和体育所滋润,开始积淀起厚重的人文底色,而趣味运动会的举办也让生长在这里的人充分享受到体育健身带来的乐趣。

(通讯员 王良海 张 茜)

飞轮电掣

1月19日,一场冬季趣味轮滑秀活动在台州黄岩区举行,在少年组比赛中,8-12岁的孩子上演飞轮电掣,技巧不逊于成年选手,惊艳众人。

通讯员 来俊文



旧厂房变身体育场馆 健身氛围“电”力十足

位于舟山定海区的启明电力公司,在当地运动爱好者的圈子里小有名气,“不知道的还以为我们是体育俱乐部呢。”员工张晓刚笑言,“将旧厂房改造成体育场所,我们公司是一绝。”

在这些改造的健身场馆里,由煤厂厂房改造的两片网球场尤其值得一说——采用跟上海大师赛网球场一模一样的材料、规格、场地、施工人员和设计方式,堪称全舟山最好的网球场,在全省也是数一数二。

张晓刚说,自己和同事原本从未接触过网球运动,自从公司建了网球场,大家从一开始的“尝鲜”,到后来逐渐产生浓厚兴趣,网球成为不少员工每天下班固定的健身节目。“一天

紧张的工作结束后,大家一起运动,既能缓解精神上的疲劳,又可以锻炼身体,何乐而不为。”

张晓刚还和同事们一起张罗了公司内的“网球联赛”,从最初报名人数寥寥无几,到后来要通过几轮预选赛才能“挤”出挺进决赛圈的宝贵名额,“虽然不比专业的网球比赛,但我们的运动精神丝毫不弱于一些专业运动员,玩网球,我们是认真的。”张晓刚说。

除了网球,启明电力公司的足球活动也不甘示弱。值得一提的是,定海区足球协会的办公地点也位于电力公司内,更有利于推广企业内部的足球运动开展。只见几片笼式足球场一

字排开,质量上乘的草皮,专业规范的赛场规格,而且是刻意针对海边土壤设计的建设材质。“我们的场地不同于一般的填充式建造法,采用铺钢筋的施工方式,能有效地预防地面下沉。”张晓刚说,“我们不仅在公司内推广使用足球活动,而且免费对外开放,外单位经常借用我们的场地,有时候根本安排不过来,异常火爆。”

据介绍,接下来,公司也会组建业余足球队,计划参加市内甚至省内的业余足球比赛,通过对外交流,增加球队实力的同时,也有效提高公司的凝聚力,培养积极上进的拼搏精神。

(通讯员 黄恺元 吴震瑜)

战略合作伙伴

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

ZACC 浙江省体育竞赛中心

温州市体育彩票管理中心

绍兴市体育中心

大丰体育 DAFENG SPORTS

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:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223