



运动享健康 美食话家常 网球丽人的别样“女神节”

实习生 朱紫薇

说起杭州魅力女子网球俱乐部,在全国业余网球圈内都称得上是有口皆碑,她们因为热爱网球而彼此相遇,进而彼此相识相知。目前会员多为30至50岁的女性朋友,大家都把网球当成了自己最好的运动和精神享受。

俱乐部创始人之一王文捷介绍,杭州魅力女子网球俱乐部于2013年正式成立,如今已经发展至有50余位成员,这也是浙江首家女网俱乐部。多年来,俱乐部得到越来越多人支持,除了周末约球和日常训练,还会不定期邀请专业教练来进行“进修式特训”。除此之外,每逢节假日,大家也会背着装备兴致勃勃地来“约一场”。3月8日这种

她们的“专属节日”,自然是不会意外,每年节日前后的周末,大家便策划组织俱乐部成员比赛。比赛几乎聚集了杭城范围内的业余女网高手,宛若一次女子网球的狂欢派对。

今年的比赛上周末在杭州西湖区三维网球俱乐部魅力开打。赛前,球友们便早早来到赛场,大家互相热情击掌拥抱,然后认真热起身来。一到比赛时段,只见满场倩影翩然,后场高球、网前截击,那架势可一点也不输专业队。

在王文捷眼中,网球是一项健康、快乐、可以广交朋友运动,也是一种现代时尚的生活方式,她表示,网球早已从当年欧洲的“贵族运动”蜕变为寻常百姓家的平民运动,

兼具观赏性与参与性,有趣味、有影响力,已经有越来越多的女性朋友被网球“俘获”了芳心。

值得一提的是,今年妇女节的主题不仅仅是网球。赛后,成员们纷纷掏出精心准备的美食共享起来。前一分钟还是激烈的赛场,后一分钟似乎立马切换成了温馨的茶话会现场。

王文捷说:“每年我们都会举办一些这样的聚会,然后举办一些比赛,搞一些娱乐活动,在运动的同时也可以更好地交流感情。”每一道菜都是充满了姐妹们的心意。在运动过后享受充满姐妹感情的午餐,也让今年的妇女节显得特有一番滋味。

健身器材进小区 家门口锻炼享健康 这个社区将民生实事做到了百姓心坎上

本报讯 “我前段时间刚和小姐妹说,要是我们小区也有健身器材就好了,没想到还真有了。真是老百姓需要什么,政府立马就帮你办,实打实的民生工程,特别棒!”近日,海宁市海洲街道西郊社区缔艺家小区里,看到还包裹着白色塑料膜的健身器材,小区居民们可高兴坏了,大家你一言我一语地议论开了。

“以后不用去其他地方锻炼,在小区内就能锻炼身体,真是太好了!而且健身器材种类多,锻炼的方式都变多了。”住在附近的居民王艳特意跑来看这些新设施,语气中满是掩饰不住的兴奋。

看到大家这么高兴,西郊社区党支部书记吕晓荣露出了欣慰的笑容。吕晓荣介绍,西郊社区是个老社区,健身设施比较缺乏,以前只有西郊小区安装有十几件健身器材,广顺里和缔艺家两个小区都没有。

为了尽快让小区里的居民不出家门就能享受健身乐趣,真正将健康福利送到家门口,今年海洲街道启动了民生实事工程——体育健身设施建设改造,不仅为西郊社区广顺里、缔艺家两个小区增添健身器材,还将对新桥社区门球场进行改造,分别完成伊桥、新庄等4个村(社区)1000米健身步道建设等。

据了解,体育健身设施建设改造工程总投资20余万元,并于今年2月中旬正式启动,目前广顺里以及缔艺家小区内的28件健身器材基本安装完毕,其余工程也在加速推进中。

海洲街道相关负责人表示,接下来将继续努力缩小广大居民群众享有体育公共设施、公共服务的活动半径,打造“15分钟健身圈”,以满足更多群众对品质生活的需求。

(通讯员 周梦洁)

享运动健康 做快乐女人

3月6日,余姚市低塘街道低塘社区在校举行庆“三八”趣味运动会,吸引了70多位社区女同胞的踊跃参加。比赛不仅达到了锻炼身体、愉悦身心的目的,更调动了居民参与社区活动的积极性,促进了居民间的邻里情,活跃了社区居民的精神文化生活。

通讯员 王文苗 文/摄



“悦”动美丽

@宁波镇海

本报讯 日前,宁波镇海区第四届“迎三八”女子羽毛球赛开赛。赛事共吸引了全区24支队伍参加,选手中有老师、学生、自由职业者,以及机关企事业单位工作人员。比赛营造全民健身的氛围,推动羽毛球运动的开展,提升妇女的健康素质。同时,也是为妇女们搭建展示和交流羽毛球技艺的平台。

(通讯员 朱恒)

@海宁

本报讯 3月8日,为回馈广大女性泳客,海宁市五环体育旗下海宁市游泳馆、长安游泳馆、马桥游泳馆联合推出“三八妇女节”免费畅游活动,为各位女性朋友送去健康和福利。

(海体)

@新昌

本报讯 3月6日,新昌七星门球场彩旗招展,绍兴市2019年“三八”女子门球比赛在新昌七星人医

门球场举行。来自全市各县(市)区的八支女子门球代表队参加了本次球艺比赛。最终,上虞队、新昌一队、绍兴市直队分获前三名。

(通讯员 黄官伟)

@磐安

本报讯 日前,磐安县举办“跳出健康 跳出美丽”健身操比赛,来自全县机关的10多支代表队,参加健美操、百人广播操表演、垃圾分类寻宝、春风送岗位等项目的活动。

(通讯员 孔德宾)

耳聪目明手脚快,“网红”老人的长寿秘籍是啥? 作息规律,坚持爬山二十年

长寿老人各有各的长寿秘诀,而台州温岭市松门镇九旬老人张文彤的秘诀就是每天坚持爬山,二十年如一日。每天天蒙蒙亮,老人便提着两只水壶,穿梭在山林间。

张文彤家住松门镇东升村,今年94岁高龄。只见他除了头上有稍许白发和脸上有皱纹外,整个人神采奕奕,行动自如,眼力听力都十分好。

每天早上5时,他准时起床,洗漱完毕后5时30分从家里出发开始爬山。老人有个习惯,出门的时候会带上两只10L的空水壶。“山上的山水好啊,爬完山带回来烧水喝,山水烧起来的开水又甜又健康呢!”张文彤爬山的路线一般选择离家里不远的地方,来回总共2个小时。

一路上,迎着朝阳,呼吸着新鲜

的空气,听着鸟鸣声和流水声,张文彤觉得,生活如此美好,心情也跟着大好。附近的村民和一些爬山爱好者都认识他,大家亲切地称呼他为“张公”。张文彤爬山,还喜欢和人聊天。为此,他结交了好多朋友,有20多岁的年轻人,也有六七十岁的老人。他们在山上相遇,然后结伴而行。

让人惊讶的是,张文彤都是“一口气”到达目的地,体力非常好。“整个爬山的过程不会感到累,轻轻松松就爬到山顶了。”张文彤说,有时候爬到半山腰,他会挑最清澈干净的山水,往水壶里装,下山时用扁担挑着两只水壶回家。“水壶加水足足有四五十斤重,我一点也不觉得累。”张文彤乐呵呵地说。就这样,一坚持就是

20年,除了刮风下雨,每天他都会去爬山,“否则,就会感觉浑身不舒服。”

张文彤年轻时在松门菜场卖豆腐干。20年前,儿媳接过了他的摊子,张文彤便闲下来了,于是和几个朋友约起来一起去爬山。“既能锻炼身体,又能和老伙计们一起聊天谈心,别提多开心。”张文彤说。“只要我还走得动,我就会坚持下去,我的目标是100岁了还能去爬山。”

多年来,张文彤每天爬山锻炼身体事情在松门镇成为美谈。有热心驴友闻讯赶来特意给他拍了视频,张文彤的孙媳妇还跟拍了一组照片,发到朋友圈后迎来许多点赞和评论。一时间,张文彤成了“网红”,不少人前来请教长寿秘诀。“他真的太厉害了,能有几个老人像他这样二十

年如一日坚持锻炼,他是我们学习的榜样!得好好向他学习。”网友王先生称赞道。

说起自己的长寿秘诀,张文彤笑着说:“秘诀谈不上,若真要说,那便是生活规律,早睡早起,注意饮食加锻炼身体。”张文彤说,自从坚持爬山后,他发现自己的手脚更灵活了,消化也好很多,饭量也增多了。

“不管年纪多大,都要注重锻炼身体。但老年人锻炼要适度,要有自己的方法,不能太过激烈了。”张文彤建议。他的家人深受其影响,孙子和孙媳妇都爱户外运动和健身。张文彤希望,自己这种坚持运动的精神能一代一代传下去,同时也希望能影响身边更多人爱上运动和锻炼。

(通讯员 郑灵芝)