

早上三点起床运动 体能成绩领先小年轻 嘉兴有个爱锻炼的65岁“倔老头”

本报记者 李笑莹

“45、46、47……”，在2020年浙江省农村文化礼堂运动会北部分站赛的赛场上，来自嘉善县天凝镇东顺村老年组65岁的何海明，正在进行体能比赛项目——一分钟仰卧举腿。时间一分一秒过去，眼看他已经要超过男子壮年组的平均成绩48个，周围人纷纷投来赞许的目光，“老爷子身体真不错！”最后，何海明一分钟仰卧举腿的成绩达到53个，曲线托球跑的成绩为16秒，一众仰卧举腿成绩在30-40个，曲线托球跑成绩在20-40秒之间，这样的成绩在老年组显得颇为亮眼。

“虽然这次成绩比较靠前，但还是没有发挥出平时的水平。”何海明告诉记者，自己平时没有刻意训练，都是日常锻炼的功

劳。“仰卧举腿这种项目，以前我也没玩过，听说文化礼堂运动会要进行预选赛，就安排我去参加了，当时第一次做一分钟仰卧举腿，我的成绩就达到了71个，其他几次的成绩也基本上都在57-71个之间。我对自己的标准是一秒钟一个，一分钟60个应该是平均水平，最起码要55个以上。虽然练这个项目腰和腿都有点痛，但还是要坚持到自己的腿没有劲儿再抬起来为标准，这次要不是因为腰伤复发，我还能举更多！”

旁边待测的老年组的队员说：“他每次都要追求最好的成绩，刚刚那个仰卧举腿项目，我们每个人都有两次测试机会，第一次他只做了43个，非常不服气，于是

就跟裁判说再来一次。这个项目特别锻炼腿部，我们基本上第一次做完就已经筋疲力竭了，可他还再来一次，你说他是不是个‘倔老头’！”

何海明告诉记者，爱运动是从小就养成的习惯。“从小我就整天窜上跳下的，在学校里就是‘全校第一顽皮’。”何海明笑着说，“长大之后这个运动习惯我也一直坚持着，不过现在年纪大了些，又有腰伤，所以就不做一些较为剧烈的运动。一般早上三点半起床，之后就出去锻炼，散散步、做早操、打打太极拳，我平时主要练习32式太极剑和24式太极拳，最喜欢杨氏太极拳。坚持个几十年下来，也会有意想不到的效果！”

让健康“动”起来 金华婺城举办四市老年人 健身气功交流活动

本报讯 日前，浙西南片区四市暨2020年金华市“迎亚运舞健康”老年人健身气功交流活动在婺城区安地镇举办，来自金华、温州、丽水、衢州四市的健身气功爱好者们带来了八段锦功法套路表演。

婺城区老年体协代表队带来了精彩的健身气功太极养生杖表演，随着音乐旋律的不断变化，简单的道具在他们手中呈现出了迥异的舞台效果。金华市老年体协代表队以婺剧名曲为基本曲调、央视推广的“第一套戏曲广播操”为基本动作，创编的婺韵广播操在最后一刻粉墨登场，精彩的演绎更是赢得了现场观众的阵阵掌声。健身气功深受广大群众特别是中老年群众的喜爱，部分观众还跟随着表演动作现场学习了起来，一招一式做得有板有眼。

早在2002年，婺城区乾西乡就被列为全国第一批健身气功试点单位，成立了金华市第一个健身气功站点。近年来，婺城区的健身气功运动蓬勃开展，截至目前，婺城区已建成健身气功站点25个，习练健身气功人数超过2000人，培育了健身气功“社会体育指导员”100多名。

(通讯员 郑睿)



以渔会友

日前，宁波奉化区第一届老年运动会钓鱼比赛在区钓协西旺坂垂钓基地顺利收杆。来自溪口镇、锦屏街道、萧王庙街道等区各镇、街道9支代表队38名老年垂钓爱好者以渔会友，切磋技艺。

通讯员 周力

宁波鄞州:23支门球队切磋技艺

本报讯 前日，由2020年鄞州区全民健身季“庆重阳”门球联谊赛举行，来自鄞州区各镇(街道)共23支门球队，近两百名门球爱好者参加。经过36场次的激烈角逐，云龙、下应、东柳、横小、区退

教、瞻岐门球队技胜一筹，夺取一等奖。本次活动以重在参与、旨在健康的宗旨让门球爱好者们欢聚一堂，以门球赛这个平台交流学习，切磋技艺，以联谊的形式提前庆祝重阳节。

门球联谊赛是鄞州区各球队自发组织起来的一种群众办赛模式，由四支、八支球队参加的小型活动演变而来，发展到现在的二十几支球队规模的群体活动。这种勤俭办赛、群众自发办赛的经验，为资金短缺

的社会体育项目的生存与发展闯出了一条新路。接下来，鄞州区门球协会将把群众性的体育赛事办精、做强，让门球之花在鄞州这片沃土上绽放得更加绚丽多彩。

(通讯员 陆婴)

绍兴:400名老年人街头舞出新风采

本报讯 前日上午，绍兴市老年人庆“重阳”体育健身展示活动在城市广场举行。大型旗袍秀、摩登集体舞、空竹舞龙、身韵舞……活动现场，来自越城区、柯桥区、市直各老年体育健身项目民间团

体的队员们，轮番登场亮相。

近400多位老年人用自己平时爱好、擅长的运动方式，营造了一种时尚、美丽、健康老龄化的和谐氛围。各种亮丽时尚的服装，新颖别致的摩登交谊舞，形体模特

走秀，颇具水乡风韵特色的时尚展，既突出了老年人积极向上、健体魄、促和谐的生活方式，更展现出了老年人追求新颖、时尚、健康美丽生活的理念。

(通讯员 张志强)

