

周建武:热爱体育的人 一定更热爱生活

本报记者 余敏刚

人物介绍

周建武,原杭州市江干区教育局局长、江干区住建局党委书记、江干区休闲体育协会主席,浙江省体育休闲旅游达人。

“今年已经70岁的周建武是一名退休机关干部,一位喜欢体育和旅游的运动达人。最初与其接触时,他低调地说:“省体育休闲旅游称号是别人给的,其实我只是一名喜欢体育的普通人。”但了解他的运动经历,你会发现,正是有了这样看似平凡的运动达人,才有了更多积极参与体育运动的其他人。”



壹 爱折腾 爱生活 我的运动方式很简单

有人说,爱运动的人是可怕的!在别人因为工作或是其它原因,嫌累或没时间时,他们依然可以在紧凑的行程中抽出时间运动。这些人的意志力以及对时间的规划是“恐怖”的。在周建武看来:“体育是可以创造奇迹的,一个热爱体育的人,一定更热爱生活。”

从小就热爱武术的周建武,在读初中的时,班里正好有与他志趣相投的小伙伴,周建武就和他们一起每天在西湖边练习武术。他告诉记者,在西湖边练习武术,特别舒心,不仅仅能强身健体,更是一种情怀的释放。

不过让周建武最为记忆犹新的还是去黑龙江上山下乡的那一段经历,那时候,周建武每天都会利用出操和晚上空余时间坚持跑步。“到了冬季,我都是打好绑腿跑步的,途中遇到很深的雪坑,全身湿透是常事。哪怕戴着雷锋帽,每次回到室内后,耳朵都会刺痛。”爱“折腾”是当时室友对他的评价,不过在这“折腾”的道路上,周建武坚持了很多年。

有意思的是,回杭州工作之后周建武参与最多的运动却是骑车。“每天从望江门骑行到六和塔,再从六和塔骑回来,骑行不同于之前两项运动,让我在运动的同时,也能欣赏沿途美景,享受大自然的美好。”周建武说,“周末我会打打球,游下泳,爬个山,运动的方式很简单。”

贰 我们不仅是同事、球友,现在更像是家人

2008年,江干区休闲体育协会正式成立,作为创始人和发起人,周建武凭着多年的运动经历和户外旅游资源,逐步完善休闲体育协会的活动内容。让他最开心的是,随着休闲体育这个代名词在杭州的兴起,身边有不少人跟着自己一起动了起来。

在江干区机关群体里,总有二三十位同事跟着周建武一起运动,“我们不仅是同事、球友,现在更像是家人。”

而在生活中,周建武也希望用自己的社交群体帮助更多的人喜欢上运动。“现在很多年轻人都缺乏锻炼,身体素质非

常差。”他自信地说,“我有空就与年轻人较劲,很多人都比不过我。”

让周建武开心的是,经过他的努力,机关里的很多同事都至少喜欢上了一个运动项目,如登山、打球、游泳,周建武有空就会组织一场比赛,让大家参与进来。

叁 游遍大江南北,将体育+旅游的快乐分享给更多人

除了运动,周建武心中还有个梦,就是游遍大江南北。自驾游也成为了周建武近几年另一种生活度假方式。不



过说起自驾游,周建武颇有感触,每年他都会参加一次自驾游旅行,可以说,每一次都是挑战,每一次也是分享。“记得2013年,在青藏线上,我们的车翻入沟中,在那曲前往阿里的路上,我们一直等待救援。”周建武回忆道,“与时间赛跑,救援的还有我给当地孩子带去的药品和学习用品。当最后将清理完的物品交给孩子们的瞬间,那种幸福感溢于言表。”

在2017年,荣获浙江省体育休闲旅游达人的称号的周建武,深知这份荣誉来之不易,对他来

说更是一份责任,他要将体育+旅游的快乐分享给更多人。由于今年疫情的特殊情况,新疆出行计划临时取消,但周建武的自驾旅行才刚刚开始。

如今,周建武对自己的生活非常满意,他说,现在我退休了,业余时间不是运动就是参加户外旅游,每天的日程排得满满当当。“运动的日子让我非常开心,大家都说我心态好,很开朗,好打交道,这都是运动带给我的。”周建武说,身体健康才是一切的基础,以后的日子还是希望能带动更多身边的人动起来。

导读

四条经典登山线路
带你认识不一样的宁波

<<< B3

你是鲜花,我是园丁

<<< B4