坚持运动20年，长跑、木球、飞镖样样精通

八旬宁波奶奶汪凤仙享受运动的快乐

本报记者 戴瑞震

七彩人生

“一、二、三，走！好球！”在浙江省首届生态运动会宁波北仑站的木球赛场，有这样一位年近八旬岁的木球老奶奶，一招一式十分专业，和小年轻们对抗时毫不逊色，精准的击球和巧妙的走位让她拿到了双人组亚军，而她钟爱的运动可不只有木球。

“20年前我就开始打木球了，应该算国内第一代木球人了吧。”汪凤仙介绍，她在57岁时开始接触木球，那时这项运动还没有被大家熟悉，参与的基本都是年纪比较大、退休了的老年人。“刚开始就觉得木球很安全，而且装备也轻便、耐用，无论是练习还是外出比赛都可以携带，和高尔夫很像，但又无需高昂的开销，所以一直坚持到现在。”

汪凤仙告诉记者，练了一段时间之后球技水平飞跃，她开始参加国内外的各种比赛，去沈阳参加了全国比赛，还前往马来西亚、新加坡参加国际级的比赛。她认为能到处比赛是件很有趣的事，可以熟悉当地的风土人情。“现在木球的普及度越来越高了，已经不单单是老年人的运动了，你看这次比赛就有不足20岁的学生娃，他们的力气远远超过我们，但我们老年人的优势就是冷静和稳定。”

木球的场地比较稀缺，大多数以草地为主，为了方便训练，汪凤仙的儿子每周都要接送她往返球场三四次，每次汪奶奶都要在球场上练很久。“我爱运动是邻居中出了名的，家人们都很支持我，这么多年连感冒都没有患过。现在基本每天早上6点起床跑步，保持体能很关键，还认识了很多志同道合的朋友。”

除了木球之外，汪凤仙还特别喜欢玩飞镖，省、市的飞镖大赛从来不会缺少她的身影。“飞镖和木球都不是对抗性较强的运动，飞镖只要肯练，就能够较快入门。尤其计分方式就是一种很有意思的数学题目，很多年轻人根本算不过我们。”汪凤仙表示，在她的带领下，全家人都很喜欢飞镖这项运动，平时一空下来，家里人也会饶有兴趣地玩上一会，其乐融融的画面让她倍感温馨。

“体育运动改变了我的生活态度，让我更加健康，同时保持了一种年轻的心态，让我每天都充满正能量。”即使已经年近八旬，汪凤仙却认为她能把更多的时间奉献给体育，带动身边的家人、朋友和邻居们一起享受运动的快乐。

活动室

百支球队参赛 千人同场竞技

诸暨百队门球大赛尽展“夕阳”风采

本报讯 10月20日，诸暨老年门球协会成立三十周年庆典暨百队门球大赛举行，来自浙江省门球协会、绍兴、义乌等共100支门球队、近千名门球运动员和爱好者相聚一堂，活动中表彰了为诸暨门球事业有突出贡献的20位先进个人。

“我是资深门球爱好者，打门球需要一定的技巧，比较废脑但不怎么累，特别适合中老年人。”次坞镇退教门球队的参赛选手俞芬华说。

门球运动具有健身、娱乐、竞争、观赏性等特点，开展门球运动不仅有利于增强人的体魄，而且有利于建立健康科学的生活方式，提高生活质量。门球场上，中老年运动员们个个精神饱满，手握重槌，挥杆对垒，弯腰击球，步法矫健沉稳，动作挥洒自如，击球力道和角度都相当专业，尽显“夕阳红”的风采。随着时代的发展和全民健身意识的提高，这项活动在诸暨城乡中老年人中得到了广泛的推广，各地活动开展得有声有色，已经成为中老年朋友们主要活动项目之一。

（通讯员 杨日新）

体育舞 健康

日前，浙江省老年人体育舞蹈培训、交流展示活动在金华市老年人体育活动中心举行。来自全省各地市11支代表队进行了体育舞蹈集体舞、华尔兹、探戈、恰恰水兵舞等22个舞种的展示。

通讯员 胡 越

常山“总教头”：跑出精彩人生

在曙光微露的清晨，还是夕阳西下的傍晚，在常山的公园、在操场、在虎山、在满眼风景的防洪堤上，都有他矫健的身影，在自己的运动节奏里稳步快速地奔跑着，他就是余金荣。近六旬的他，在常山跑步圈里有名的“大神”。他用坚定执着的信念，在跑道上通过一步一个脚印，不断挑战自我，突破自我，跑出了健康和精彩人生。

余金荣结缘于跑步运动，得益于他女儿的一次邀约，参加2016衢州马拉松迷你项目，那万人竞发的宏大的场景，跑者火热的激情，深深感染了他，也激起了他心底的壮志情怀，于是便开启了奔跑之旅。这一坚持便是4年多。

2017年，余金荣第一次报名参加马拉松比赛，取得了不错的成绩，此后便一发不可收拾，相继参加了厦门马拉松、上海马拉松、杭州马拉松，并不断刷新着自己的纪录。在2019年北京马拉松男子全程项目比赛中，他不仅3小时44分跑完了全程，还刷新了四年来个人的最好成绩，成为名震一时的跑团“大神”。

余金荣对自己很有要求，不管是寒冬腊月还是酷暑三伏，每个月至少跑2个半程马拉松，月跑量保持在200公里以上。他非常注重系统的学习跑步知识，给自己制定了一套科学的锻炼计划，熟练掌握跑前热身，跑后拉伸和途中补给技巧。每次跑后他及时总结马拉松比赛过程中的经验教训，和其他跑步爱好者快乐分享科学跑步知识，互相学习、互相激励，被大家亲切地称呼为“总教头”。

如今，勤于运动的他正享受着跑步过程中那大汗淋漓所带来的愉悦和畅快。在他的动员和鼓励下，越来越多的人加入了跑步队伍，感受运动的快乐。

（通讯员 常 跑）