丽水老骑士18年总计行程超30万公里

周建祖：让身体和灵魂一起在路上

七彩人生

18年，骑行30多万公里，这是丽水大爷周建祖交出的骑行“成绩单”。他用骑行的方式，感受季节物候，踏访乡野地理，在四季的气息里——让灵魂和身体一起在路上。

用车轮丈量人文地理

平日里，周建祖喜欢到白云国家森林公园里练习骑行。上山的公路坡度不小，但他骑得很轻松，看上去一点也不像年近七旬的老人。周建祖说，他每天都要坚持锻炼，骑自行车或者跑步，有时还去游泳，运动已经成为了他的一种生活方式。

周建祖是土生土长的丽水人，从小热爱运动，体育成绩十分突出。上世纪七十年代，他曾担任过当时丽水少年足球队队长，代表丽水到省里参加比赛。此外，他还擅长长跑、游泳等项目，经常到全国各地参加比赛。

2002年，周建祖开始接触自行车骑行。从短途到上千公里的长途，他逐渐爱上了这项运动。第二年，他正好50岁，他为自己定下了一个目标：要骑着自行车环绕中国边境线一圈。在那之后的10多年时间里，他每年都会花一两个月的时间外出骑行，到2015年，终于完成最后一块“拼图”，完成了绕中国边境线骑行一周的目标。其中，最惊险的一段是一个人从乌鲁木齐骑行到拉萨，穿越了近千公里的无人区。

旅途漫漫，沿途的风景美不胜收。新疆的戈壁滩、川西的大峡谷、内蒙古的大草原……太多的风景在他脑海中留下了不可磨灭的记忆。“不骑行，也许我这辈子都看不到这些风景。”周建祖说，骑行让他看到了一个不一样的世界。旅途中发生的许多新鲜事，也让他的生活经历更加丰富。

驶过颠簸的路途，穿越黑暗的隧道，在接踵而来的困难当中体验挑战。“当你坐在自行车上，看着沿途风景的变化，享受着阳光清风，什么烦恼都能抛于脑后，一心追求诗和远方。”正是因为这样，在骑行的道路上，周建祖已无法停下脚步。

世界这么大想多去看看

几年前，周建祖从单位退休。由于家人担心他的安全，他也开始渐渐减少了长途骑行。61岁那年完成川藏线骑行之后，他就再也没有参加过1000公里以上的骑行活动。但是，在他的生活中，骑行仍然占据重要位置。用他自己的话说就是，省内出行基本不考虑坐车，去杭州、义乌等地，他都是骑上自行车就走。

另一方面，完成了“环边境线骑行”之后，周建祖并没有停下旅行的脚步，他还把目光投向了国外。这几年，通过跟团旅游等方式，周建祖先后到俄罗斯、日本、阿根廷等十多个国家旅行。去年12月，他还跟着旅行团登上了南极大陆。“下一站，我还计划去北极打卡，去看极光和北极熊。”他说，世界那么大，他想多出去走走看看。

今年，由于疫情原因，周建祖的活动半径大为缩小。但他总是闲不住，喜欢骑着车在全市各县（市、区）骑行。除了庆元，其他几个县他基本当天就能骑个来回。他给自己办了张“丽水全域旅游惠民卡”，经常骑上自行车就去各个景点游玩。“其实去了那么多地方，我最喜欢的地方还是丽水，不论是风景还是人文，都让我陶醉。”周建祖说，他会一直骑下去，到了骑不动的那天，他所经过的旅程，都会成为他最美好的回忆。

（通讯员 吴启珍）

活动室

42支球队开展百余场较量

全省门球女将展桑榆风采

本报讯 日前，浙江省第二届女子门球赛在金华市婺城区竹马乡方下店村门球场落幕.来自全省11个地市共42支球队在新落成的方下店10连片门球场上演了共144场精彩的比赛。最终，杭州女队、杭州萧山队、温州永嘉一队收获前三名。

门球场上，红球、白球互相斗智斗勇，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。“我打门球已经有十多年了，这项运动很有乐趣，也锻炼脑子。”来自杭州萧山队的70岁选手丁志献说。

省门球协会副主席李木水表示，门球运动简单易上手，男女老少都能够参与。此次赛事的举办地方下店村门球场是今年新落成的桥下门球场，是目前全国最大的室内门球场地。通过合理利用空间，开拓体育场地，为当地百姓提供了参与门球、健身运动的好去处。

（通讯员 马巨泽）

爱心体育课

日前，衢州柯城区沟溪乡敬老院里来了20多位志愿者，他们为老人送去了太极拳、剑、功夫扇的表演，并给老人们上了一堂干货满满的体育课，指导老人开展体育锻炼。

通讯员 胡江丰

短消息

@温州瓯海

本报讯 日前，温州瓯海山地运动协会志愿者在泽雅镇上潘文化礼堂举行“欢乐重阳节.爱老公益行”为主题的公益活动，为老人送去免费量血压、测血糖以及艾灸按摩、眼科检查等服务。

（通讯员 叶杨双）

@诸暨

本报讯 日前，诸暨市2020年老年人“庆重阳”健身球操交流展示活动举行。此次健身球操比赛以团体赛进行，规定单球套路。全市共22支代表队420余位健身球操爱好者参加了此次比赛。

（通讯员 宣海龙）

@舟山普陀

本报讯 日前，2020舟山普陀区庆重阳大型文体展示活动举行，来自六横镇、海星武术辅导站等地的17支武术健身团队的数百名“武林老手”集体表演五禽戏、八段锦等项目。

（通讯员 邢学火）

体质监测、体育赛事送“福利”

宁波镇海“银发族”健康过节

畅享运动，乐活人生。连日来，为庆祝重阳节，宁波市镇海区的“银发族”迎来了一系列的健康活动。

日前，镇海区国民体质监测与健身指导中心为庄市街道同心湖社区30位老人送上了节日礼物，一次个性化体质测试服务活动。针对老年人的实际情况，中心专门设定了血压测试、人体成份测试、骨密度测试和心血管动脉硬化测试这些内容。测试完毕后，每位老年人都能拿到一份测试报告和运动处方。中心专家还针对每位老年人测试情况逐一进行健康指导。

“老人节期间为区部分老人进行个性化体质测试服务活动，是镇海区国民体质测试与健身指导中心的传统服务项目，已经坚持6年了。”中心相关负责人表示，“尊老、敬老、爱老是中华民族的传统美德。传承尊老文化，弘扬敬老美德是每个公民应承的义务。让每位老人都过得安心、舒心、康健是每位年轻公民的责任。”

同时，镇海区门球协会举办的门球邀请赛也火热上演。来自全区各镇（街道）的55支球队，以及市六区和市级单位的9支球队，共64支球队，530名运动员、裁判员欢聚一堂，以门球联谊赛的健康方式欢度节日。 （通讯员 朱 恒）