杭州西湖边流星飞舞别样精彩

老少同乐因运动结成忘年交

本报记者 李笑莹

七彩人生

“想象一下手腕画八字，左边一撇手背朝天，右边一捺手心朝天。”“奶奶，这个动作是不是这样做的？”每周末，在杭州西湖畔的柳浪闻莺公园内，西湖之春流星球队的老人们手把手地教来自杭州无痕公益发展中心小朋友们学习如何玩转流星球，孩子们欢呼雀跃、跃跃欲试，现场充满了欢乐的气氛。

据了解，自11月8日，杭州无痕公益发展中心联合柳浪闻莺的流星球团队，为6—14岁的青少年提供免费培训，组建成了“七彩流星健身队”。“杭州无痕公益发展中心一直致力于针对中小学生的环境教育、自然教育及素质教育。鼓励青少年身体力行参与公益，和流星球团队的合作也是为了促进中小学生健身活动的开展。”中心负责人余林乐说。

“当前小学生普遍学习任务较重，每天的锻炼时间十分有限，经我们改良过的流星球玩起来有趣、轻松、自由、娱乐性强，非常受孩子们的欢迎。”西湖之春流星球队的队长陈刚强表示，通过一上午的轻松玩耍，既加强了孩子们对于运动的兴趣，又有利于他们养成良好的锻炼习惯，不断提高体质健康水平。

“我从11月初到现在，带了不少小朋友一起学习流星球，孩子们都特别聪明。我今年72岁了，看见他们朝气蓬勃的样子心里就开心。跟小朋友们在一起时间久了，我觉着自己也变得年轻了！”流星球队的队员谢巧英告诉记者，流星球作为中华传统技艺，已经有一千多年的历史，锻炼流星球不仅可以帮助锻炼眼手配合能力，还可以培养专注力，是益智健脑的全面运动，因此特别适合中小学生和老年人锻炼。在她看来，这两个团队的结合是“再合适不过了”。

在两个团队结合训练的现场，爷爷奶奶们精心教授，小朋友们聪明好学，手中的流星球在大家的一片欢声笑语中上下翻飞，不多时，已经有不少小朋友们玩得像模像样。退休的老人与青少年们一起学习锻炼，不但能够加强身体素质，还能拉近青少年与老年人的代际融合，老少同乐，不少小朋友和爷爷奶奶们通过玩耍流星球结成了忘年交。

银球飞舞

日前，建德市老年人体育协会举办2020年建德市老年人乒乓球协会会员赛活动，来自全市120多名老年人乒乓球会员分别参加甲、乙两个级别的比赛，以球会友。 通讯员 宁文武

以球会友 巾帼不让须眉

龙泉篮球元老乐享健康

日前，龙泉市虎球水泥“篮协杯”元老篮球赛在龙泉市体育馆圆满结束，共吸引全市6支代表队参加，共进行了15场次的角逐。

赛场上，老球员们“聊发少年狂”。虽然头发有点斑白、体态也有些点发福、弹跳也没有当年轻盈，但是他们对待每场比赛仍全神贯注，仿佛像回到青年时代，对着篮球架，全神贯注地投球。

其中佳龙地产代表队是一支女篮队伍，首次参加本届赛事，女篮队员的精湛球艺和精彩表现也得到了观众们的阵阵掌声，她们在本届赛事得到很好锻炼。“退休后，不论酷暑严寒，打篮球是从不间断的，篮球运动带给我们的好处很多，身体更棒了，朋友也多了，心情也舒畅了。”参赛选手陈阿姨说，大家都是篮球的忠实爱好者，没有放弃自己的篮球梦想，打出了热情，打出了水平，增强了体质。

据了解，此次参赛选手中有不少原来患有高血脂、高血压和高血糖的“三高”症状，参与篮球运动后很多人感到改善了健康状况。龙泉市篮球协会秘书长吴立新说：“运动能促进血管膨胀收缩，使血管柔韧性增强，同时对老年人骨骼也有很大好处，也能提高老年人的反应能力。”

退休之后，老人们保持着广泛的兴趣爱好，不仅缓解了退休之后心理上的焦虑，同时也保持良好的身体素质，心态上也更加年轻。

（通讯员 许东宝）

活动室

“银尚一族”习练太极拳热度不减

太极拳一直以来是备受中老年人喜爱的健身项目，近日，舟山、嵊州开展太极拳培训、讲座为“银尚一族”带去“健康干货”

舟山：名师坐镇教授武当太极拳

日前，220多名来自东港、沈家门等街道的舟山普陀区中老年拳友，在普陀体育中心参加为期5天的2020年全民健身大讲堂第十三期——公益武当太极拳培训班。

舟山市全民健身中心主任俞跃辉介绍，此次培训通过名师授课与指点，让舟山拳友了解武当太极理论知识，初步掌握武当太极二十八式动作要领，从而进一步推动海岛的全民健身运动。

嵊州：开展“相约太极”公益讲座

日前，2020嵊州市“相约太极”与名家面对面公益讲座活动在该市文化馆顺利举行。

活动让与会的中老年拳友了解太极的内外兼修、认识自我的身心特征，明确太极养生能起到提高生活质量，强身健体，延年益寿的作用。

讲座期间，授课专家还与嵊州市500余名太极拳爱好者在文化广场开展了共练太极拳互动交流。

（通讯员 邢学火 李忠亮）