十几年如一日坚持体操锻炼

武义七旬老人成公园“追风少年”

见习记者 申屠品君

活动室

双杠引体向上仰卧起坐、双杠倒立、双杠支撑摆动、360° 单杠转圈……日前，来自金华武义的一名七旬老人凭借“硬核”健身方式火遍了朋友圈，一跃成为了大家心目中的“网红”。

自制单杠实现体操“启蒙”

今年70岁的钟国云，自退休后开始进行体操锻炼，至今已经十多年了。“上班比较忙，没有心思锻炼，退休后时间多了，就开始琢磨健身的事情，希望身体每个部位都得到充分的锻炼。”想要训练全身的钟国云首先想到了体操这项运动。虽然学生时代对其无多大感觉，但这种在杆子间像风一样灵活翻转的运动方式，却在退休后勾起了他极大的兴趣，通过体操锻炼来强身健体的念头也悄然在他的脑海里生根发芽。

钟国云告诉记者，刚退休时县里体育设施条件有限，家周围没有什么体育场地，那会儿大家的运动方式主要还是以爬山为主。但他对体操锻炼这件事仍然念念不忘，缺少运动器材，便自己想办法解决。

有一天路过一户农舍，看到院子里架着的晾衣杆，使他灵机一动。“当时我和一起爬山的伙伴在山里的粗树枝上绑了根硬木，摇身一变成了单杠。”钟国云告诉记者，虽然这根单杠有点简单，但玩得很开心。“第一次尝试玩单杠之后就迷上了，感觉生活一下子变得更加多彩了！”

也许是天赋使然，抑或是熟能生巧，随着单杠越玩越多，钟国云的动作也越来越自如，难度系数逐步提高。“这些动作我没有专门学习，玩得多了自然而然就学会了，我觉得还挺简单的。”

公园里的“追风少年”

2005年，壶山公园引入了一批健身器材，其中就包括体操器材，有了专门的场地，钟国云的体操锻炼就更加方便了。“政府这些年为了改善我们的健身条件真的做了很多工作，现在身边的体育场地越来越多，设施越来越好了，也带动了越来越多的人来锻炼身体。

轻松做完20多个双杠仰卧起坐和云梯攀爬来回五次，矫健的身姿让市民们叹为观止，大家都亲切地称呼他为“追风少年”。

每天，只要钟国云来到公园，就会成为全场的焦点人物，并引来不少人向他请教锻炼的秘诀。“其实我觉得自己还挺平常的，只是心里不服老而已。虽然我们退休了，但还是要有自己的爱好和坚持。”钟国云笑着说，虽然大家经常会来问我锻炼方法，但其实我也只是个门外汉。“因为这个运动还是具备一些危险性，所以我一般会让他们注意安全，不怕累，有恒心，能够坚持下去也很关键。”

“身上有力气就要用，不然随着年龄的增大身体机能就会慢慢衰退。这些年天天玩体操，感觉精神了很多！”钟云国说，他对于体操的坚持单纯是兴趣使然，就像其他人喜欢钓鱼、下棋一样。“像我们年纪大的人，想玩就玩，想休息就休息，动静结合，不但锻炼了身体，更重要的是收获了快乐。”

让更多老年人参与体育健身

省老体协以调研促工作

本报讯 日前，省老年体协主席袁荣祥，常务副主席扬平原，秘书长王元旦等一行来永嘉考察调研老年人体育工作。

调研组一行来到沙头镇、南城街道等门球场视察门球训练基地和永嘉健身步道，就永嘉在老年体育的基础设施建设、经费保障、可持续发展等方面进行了深入交流。袁荣祥认为，永嘉老年体协高度重视老年人体育工作，注重组织建设、品牌建设，保证了老年体育工作的有序开展，同时创新“体育+旅游”路子，把老年体育与乡村振兴、促进发展相结合，各项工作开展得有声有色。

袁荣祥说，做好老年体育工作，不仅要有良好的精神状态、饱满的工作热情，还要思想解放、勇于担当、敢于创新。希望各级老年体协注重加强对老年人的科学指导，让更多的老年人参与到体育健身活动中来，让更多的人享受到公共设施、公共资源，引导老年人科学健身、适度健身，推进老年体育有序展开。

（通讯员 潘罗华）

掷地有声

日前，“迎亚运、展风采”杭州市老年人地掷球交流比赛在富阳老年健身中心室内地掷球场举行。本次交流活动设团体和混双两个项目，共有来自萧山区、滨江区、淳安县及富阳区一队、二队等10支代表队的100多名运动员汇聚竞逐。

通讯员 鲍学红

短消息

@宁波北仑

本报讯 日前，宁波北仑区小港街道老年人钓鱼锦标赛举行，共有来自全街道30余名中老年钓鱼爱好者参加。运动员各显身手，共享垂钓乐趣。

（通讯员 沈丽莲）

@绍兴上虞

本报讯 日前，绍兴上虞区老年人桥牌、兜球交流活动在丁宅乡圆满落幕，共12支队伍48名运动员参赛。百官街道队、文理学院队获得桥牌优胜奖，胡益军、王水苗等人荣获兜球优胜奖。

（通讯员 郑培庚）

@舟山定海

本报讯 日前，舟山定海区老年体协举办区直机关老年人趣味交流赛，60多名退休老同志齐聚一堂，参加皮球投篮、平衡滚球、毽子投篮、保龄球等项目，放松心情，增加友谊。

（通讯员 春 草）