

是社区里的“热心肠”，也是文体队伍的骨干 体育，是模范夫妻的“持家之道”

本报记者 王品臻

“我们就是一个普通的家庭罢了，跟别人没什么不同。”当记者电话联系上严静秋的时候，她并没觉得自己成了“名人”。日前，浙江省委宣传部与浙江省妇联联合发布了2019年度100户浙江“最美家庭”名单，来自江北区白沙街道的王国伟和妻子严静秋榜上有名。

说起王国伟夫妇俩，认识的人都会竖起大拇指，从做义工到帮社区住户解决困难，只要力所能及，从不推辞。在义务劳动之余，他们还加入当地各个文体队成为骨干成员。

“我加入大庆日湖排舞队已经有三四年的时间了，当年还是我先生拉我‘入坑’。”严静秋兴致勃勃地告诉记者，先生王国伟作为排舞

队中为数不多的男队员，算得上是“团宠”，别看长得高高壮壮，学起舞来却很有一手，“他学舞快，动作标准，也是一副热心肠，遇到别人不会的愿意教，一来二去，还成了不少队员的半个老师。”对此，严静秋还曾表达过“吃醋”的感觉，拉着王国伟在家给她开小灶。

虽说严静秋在排舞方面并没有王国伟在行，但在旗袍走秀方面找到了自己的路。或许是因为身体比较出挑，严静秋被当地老年大学的旗袍走秀队选中，“现在队伍里就10个人，毛厉害嘞，我要跟着她们继续学习。”

为了让社区的老年朋友能够更积极地锻炼身体，街道和社区只

要举办文体演出，严静秋总是毛遂自荐，还会主动邀请小姐妹们来搭档表演。排舞队的队员也从当年的十几个人增长到了现在的百余人，“我们来者不拒，只要有朋友喜欢，就可以一起跳排舞、走秀。”

严王夫妇向来秉持言传身教，体育作为家庭成员的沟通渠道，也极大地影响了他们的儿子。记者了解到，他们夫妻二人所在的排舞队、走秀队目前都还没有正式恢复集体训练，他们夫妻俩的锻炼方式只能是在家跟着视频跳舞，或者一起出去走走，“孩子也愿意跟我们一起走动，我觉得就是体育带给了我们一颗年轻的心，让我们一家人都能放开心思地交流。”

一路骑行一路打卡 范文伟以特殊方式助力亚运

本报讯 日前，象山县自行车运动协会的范文伟从县体育馆出发，开始了他5天杭州2022年第19届亚运会主会场和分会场打卡行程。

54岁的范文伟就职于国网象山县供电公司，喜爱自行车运动已7年之久，平时总爱参加各种骑行和一年一度的环象骑行大赛。此次打卡活动他提前做了充分策划，谈及途中所感，他笑言，路上的车流量还是比较大的，说明疫情之后，我省复工情况良好。

以象山县体育馆为起点，范文伟用了两天时间骑行300公里至温州分会场温州体育中心；骑行240公里，到达金华分会场金华体育中心；继续骑行160公里到达杭州奥体中心；骑行150公里返回宁波，其中途经绍兴，共计850公里。

范文伟笑着说，明年象山的亚帆中心就要建成并会举行测试赛，他想用这种特殊的方式来为家乡加油，为杭州亚运会加油，为中国加油。“正好今年五一有5天假期，我就着手开始这次亚运分会场的打卡行动，但由于时间还是不够充足，最后没能进入绍兴体育馆，也没有去到湖州德清，等到有适当的机会，我还是要全部到一次的！”

（通讯员 史倩一）



短消息

@宁海

本报讯 5月17日，2020宁海徐霞客古道欢乐跑活动举行，比赛设挑战组、乐跑组和体验组三个组别，分别为42km、21km和5km。

（通讯员 潘璐璐）

@慈溪

本报讯 日前，慈溪市掌起镇长溪村申报“长溪村美丽宜居村关头区块建设工程——景观节点打造工程”项目。此次工程对沈海高速长溪段高架下空间进行了整体优化布局。

（通讯员 秋枫）

@宁波海曙

本报讯 5月17日，宁波海曙区太极协会的三位教练员走进惠民村向村民们传授太极拳艺，通过理论学习与实践体验相结合的方式全方位的展示太极拳，让惠民村的村民了解太极拳文化从而更好地学习太极拳。

（海体）

北仑青年用奔跑传递爱

本报讯 昨日，青年北仑“520为爱奔跑”第二届城市跑步节开跑活力开跑。用奔跑的方式，表达爱意，传递健康。

活动现场，处处洋溢着甜蜜的气息和浓浓的爱意。比赛过程中，参赛跑着两两成对，通过一条手环相连，他们之中既有夫妻、男女朋友，也有父子、母女、兄弟、闺蜜等。其中，北仑援鄂医护人员焦萍、赵李燕两名援鄂英雄也参与到

了活动中，并作为领跑者，用奔跑的方式表达爱、传递爱。

“因为跑步，我们相识、相知；因为跑步我们变得更自信、更强大。”来自宁波高新场长跑协会的5名跑友在现场相互告白。“跑步不是为了战胜别人，而是为了战胜自己；跑步不是为了获得奖品，而是为了获得健康；跑步不是为了做给别人看，而是为了自己幸福。”

近年来，北仑体育工作始终以

满足人民群众日益增长的体育需求为宗旨，以建设“北仑国家体育产业示范基地”、创建“全国全民健身模范区”和“浙江省体育现代化区”作为主要抓手，着力推动全民健身深入开展，提升竞技体育实力，促进体育产业高质量发展，以体育赋能城市、运动振兴乡村，为北仑“双城”发展战略和“三个北仑”建设贡献体育的力量，北仑体育已经成为北仑城市发展的“金名片”。

（通讯员 李欢腾）



风景独好 热血开练

日前，江南超马系列赛（宁波溪口）在宁波奉化溪口大酒店广场落幕。共有来自长三角地区的112位选手参加了本次江南超马系列赛。

通讯员 周力

创全民运动健身模范区 江北提供“三个保障”

自2018年宁波市江北区向国家体育总局申报创建全民运动健身模范区，2年以来，各项体育工作蓬勃发展，跑出新速度。据统计，2016年人均体育场地面积2.16平方米，2019年达到3.09平方米，增加了40万平方米。体育人口比例从2016年39%增加至47.7%，增加体育人口1.55万人。赛事活动从2016年的80项增加至2019年的256项，区级体育协会增加6个，体育产业以年均50%速度增长。

这一切来源于全民运动健身模范区的创建，把以人民为中心的

目标理念转化实际行动，积极贯彻落实全民健身国家战略。

首先，做好顶层设计，制度保障。2018年江北区人民政府成立创建领导小组，制定《健康江北2030行动纲要》，在人财物上予以明确要求，仅2019年财政投入到全民健身的资金达到2100万元，人均53.1元，远超过国家、省定标准。

其次，注重全民参与，赛事保障。江北区提出“周周有赛事 天天有活动”的目标，以全时体育助力打造全民参与、全面融合、多方联动的立体化全域体育格局。通

过赛事宣传，影响、带动、吸引周边群众参与到体育活动当中。

同时，发展组织体系，加强团队保障。江北区以人民为中心，把组织体系建设和健身服务指导作为创建重要抓手，完善三级服务体系，注重服务体系涵盖全民，把服务网络延伸至社区（村），把健身指导、活动组织送到老百姓手中、心中。全区共有晨晚练点297个，在1535名体育指导员指导下，培育了社区（村）健身团队692个，大部分市民都有自己的运动圈子。

（通讯员 刘兴旺）