

# 丰富老年群体业余生活 体育让农村文化礼堂“闹猛”起来



体育进文化礼堂  
助力乡村振兴

柔美舒展的柔力球套路展示、刚柔并济的木兰拳剑扇表演、行云流水的健身气功套路演练……近日,绍兴市上虞区丰惠镇西湖村文化礼堂的舞台上体育节目好戏连台,“全民健身 乐享生活”绍兴市上虞区第24个全民健身节暨2020年“体育进农村文化礼堂”活动就此开启。同时拉开的还有浙江省农村文化礼堂运动会上虞区预选赛和丰惠镇西湖村趣味运动会的帷幕。值得一提的是,老年朋友们成为此次活动的积极参与者。

启动仪式后,举行的各类比赛已然步步显现,浙江省农村文化礼堂运动会上虞区预选赛设象

棋、拔河、乒乓球、体能等四个项目比赛,上虞区各乡镇街道派行政村参赛,全区各项目冠军队将参加东部片区宁波分站赛。只见西湖村文化礼堂内的象棋赛现场,气氛紧张焦灼。老人们屏声静气,楚汉争雄,沙场点兵。

与此同时,“我们的村运”——西湖村趣味运动会在村里的灯光篮球场进行,和预选赛相比,这里的比赛显然更接地气、更为热闹。飞镖、旱地“插秧”、指压板跳绳、两人三足、毛毛虫竞速等群众喜闻乐见的体育项目,让现场欢声笑语一片。

“27秒65!‘插秧’是女同志速度快,水平高啊!”68岁的西湖村村民卢守先刚完成往矿泉水瓶子里插筷子的旱地“插秧”比赛项目,虽然成绩不佳,但笑容不减。他表示,自己是村文化礼堂的管

理员,眼看着村子建设越来越好,文化礼堂逐渐变成“门常开、人常来”的热闹场所,他打心眼儿里感到高兴。“村里的条件好起来了,健身需求也更旺盛,体育元素融入文化礼堂,不仅能让文化礼堂‘动’起来,还可拓展文化礼堂的传统内涵,让文化礼堂更好地为满足群众的需求服务,是非常好的做法。”亲历农村发展变化的卢守先感慨道。

近年来,上虞区以“体育惠民,健康上虞”为宗旨,以争创省体育现代化区为目标,以打造国际赛会目的地城市为载体,高质量推动体育事业发展。特别是在打造老百姓家门口的健身乐园方面行动积极,已先后建成体育小康村80个,中心村全民健身广场6个,社区多功能场地18个。接下去,上虞区将会陆续有一波接



一波的体育“大礼”送到各个村的文化礼堂,送到群众中去,让农村文化礼堂“闹猛”起来,丰富老年群体业余生活,让全民健身更加深入下去。

(通讯员 成波)



## 翩翩起舞

近日,由浦江县老年人体育协会主办的佳木斯快乐舞乐健身操培训班在县体育中心举行,来自全县农村、社区的47名佳木斯快乐舞乐健身操骨干参加。

通讯员 张道钢

## 八十岁高龄下腰劈叉样样行 陈其良:多锻炼 吃好饭

见习记者 李笑莹

早上七点半,太阳刚刚钻出地平线,陈其良背着一卷瑜伽垫,迎着朝阳,走到杭州西湖文化广场的过道里,利索地展开垫子开始锻炼。神采奕奕的陈其良看不出已是八十高龄。

这是陈其良每天的“必修早课”,在附近锻炼的人习惯叫他“陈老师”。展开瑜伽垫,在进行简单拉伸之后,陈其良熟练地开始倒立、劈叉,完成一个个高难度的瑜伽动作。

“我练瑜伽快20年了,从59岁开始锻炼拉伸基本功,帮助舒活筋络、关节、韧带、肌肉,64岁正式开始练瑜伽,大概每天练一个半到两个小时,像今天就练到九点半或十点。”陈其良并不把这当成自己每天必须完成的任务,而是把练瑜伽融入进了自己的日常生活。

“陈老师的体式做得相当漂亮。他那个我们都做不了。”今

年67岁的许顺英是这个瑜伽团的一员,说起陈其良,她竖起大拇指。“别看他八十岁了,腿脚灵活着呢!”

“他是我的榜样!”今年75岁的童长生也是跟陈其良一起练瑜伽的朋友。“我现在还没到他那个境界,需要不断努力,不过我觉得既然他能做到,我也能做到。用你们年轻人的话来说,他就是大神啊!”

陈其良从小就喜欢运动。“我小时候从东阳中学保送到杭州大学体育系,那时候什么都练,跑步、篮球、足球,虽然不说样样精通,但是每样都会。”他一边拉伸一边说。“我退休以后,想着好好锻炼,这时候恰好遇见了一个瑜伽老师,当时我就被吸引了,所以开始跟着老师练。”

刚开始练的时候,因为陈其良年纪大了,做一些动作时难免要比年轻人困难。“练横劈一字的

时候,腿下不去,我的腰也不好,那个时候很痛苦,腿疼腰也疼,不过我决心好好练,一个动作做不好就多做几次,慢慢练的次数多了,也就能完成了。”

因为练拉伸的铺垫,陈其良之后的瑜伽动作做的越来越轻松了。“到后来有的动作基本上一次就完成了,不需要像别人一样纠正好几次,这也是我刚开始练拉伸的好处。”

讲起自己的健身经,陈其良的眼神深邃明亮,“锻炼身体不光要运动,吃也是很要紧。我退休以后在老年大学学营养学,对吃稍微入点门,所以平时对食材的选择很严格,基本上不买反季节的菜,什么季节就吃什么季节的菜最好。”

陈其良说,自己要一直练下去。他也希望不管是老年人还是青年人,都能在闲暇的时候多锻炼身体,好好吃饭,让自己健康起来。



### @杭州

本报讯 日前,杭州市钱塘新区新区举行老年人体育协会成立大会。新成立的新区老年人体育协会将举办或与有关部门联办全区及区级以上体育比赛和活动;组织各类培训班、学术讲座、专业技术报告会,开展体育科研活动;制定完善中老年体育社团组织管理,使体育社团向法治化、规范化、制度化方向发展等。

(通讯员 朱燕)

### @苍南

本报讯 近日,苍南县第五届“协会杯”老年组气排球联赛在苍南马站文体中心开赛。来自全县的13支参赛队共140名领队、教练员、运动员参赛。最终金乡代表队摘得男子组、女子组气排球双冠军。

(通讯员 陈凡凡)

### @海盐

本报讯 近日,2020年海盐县第十四届门球赛在海盐县老年公寓门球场隆重举行,来自全县15支球队,120余名门球裁判员、教练员、运动员参与了本次比赛。

(通讯员 马国良)