

# 400位“灌篮高手”相约竞逐 钱塘江边迎来久违的“弄潮杯”篮球赛

本报记者 华雨晨

随着杭州本土乐队的一首《灌篮高手》主题曲献唱,相聚在杭州市九堡文体中心的400余名篮球爱好者的热情瞬间被点燃,对于他们来说,这首歌的歌词就是他们的心声。

8月正值杭州市江干区“全民健身体育消费月”,上周末,2020江干区弄潮篮球联赛在杭州九堡文体中心拉开帷幕。对于在场的篮球爱好者来说,相比自己平时“小打小闹”的线下约球,这既是他们今年期待已久的比赛,又是坚持了多年的习惯。

今年的比赛中为了鼓励更多人参与进来,特别增加了一条规则,即40岁以上参赛者能为球

队带来额外加分。“近年来江干联赛的知名度与美誉度也是每年递增,今年社会组开放报名仅2分钟就已经爆满。”江干区文化和广电旅游体育局副局长姚忠平如是说。

张贝旎是场上为数不多的女球手之一,她所在的市委办公厅头雁队也是本次参赛队伍中40岁以上的参赛者最多的,有5位。“我们来参加就像这次的比赛主题里面‘干就完了’说的那样,来打球就应该是这种态度。”身着4号球衣的张贝旎也做好了上场的准备,“单位里好多人都来了,他们还开玩笑说让我当队里的吉祥物,罚球的时候让我先上。”

年近60岁的夏善美也是队里的“加分”队员之一:“我看场上像我一样的同龄人不多,来打球就是‘打就完了’,重在参与嘛。”

据江干区文化和广电旅游体育局工作人员介绍:“弄潮杯的系列赛事是江干区的特色也是传统,今年的主题‘江潮涌动、干就完了’也符合我们弄潮儿的精神,‘江干、江干’,‘干’也是干脆利落的态度。”

据悉,本届篮球联赛共吸引来自全市的27支篮球队、452名篮球健儿参加,比赛分小组循环赛、交叉淘汰赛、决赛三个阶段,将通过52场比赛角出最后的总冠军。



体育进文化礼堂  
助力乡村振兴

## 农村文化礼堂运动会 聚起瑞安乡村精气神

本报讯 近日,2020年浙江省农村文化礼堂运动会瑞安赛区飞云街道选拔赛在马道文化礼堂举办,共吸引当地12支文化礼堂代表队210名运动员参赛。据悉,此次运动会以个人赛、团队赛的形式进行,共设置了拔河、跳绳、乒乓球、象棋、曲线托球跑等多个趣味项目。

“加油!身体保持后倾!”赛场上选手们斗智斗勇,这可不不仅仅是个人体育竞技水平的展示,同时也是各代表队智慧与力量的较量,更是一场团队协作能力的大检验。来自孙桥文化礼堂代表队的陈爱珍是农村文化礼堂运动会的“常客”,曾参加过四五次运动会,还代表街道参加过全市的总决赛。陈爱珍表示,她很喜欢这样的趣味活动会,不仅可以锻炼身体,还可以增强村干部与村民的凝聚力。

飞云街道宣传委员苏小丽介绍,受上半年疫情影响,在辖区组织一场规模较大的体育盛事,以此来推广全民健身运动、倡导健康生活方式显得十分必要。同时,此次选拔赛也将选拔一批优秀运动人才,为参加浙江省农村文化礼堂运动会做准备。

此次运动会以农村文化礼堂为单位组队参赛,一方面突出了该项赛事的主题,充分发挥了农村文化礼堂在落实全民健身和健康中国国家战略中的主阵地作用;另一方面,也能进一步鼓励未建设农村文化礼堂的乡村(社区)加快建设进度,助推全市农村文化礼堂全覆盖。瑞安市旅游和体育事业发展中心党组成员、群体科科长黄声波介绍,接下去,林川、桐浦等镇街也将陆续开展选拔赛活动,为今年下半年在瑞安举行的浙江省农村文化礼堂运动会南部分站赛活动积极预热。

(通讯员 林瑞蓉 彭乐洲 周小平)



## 棋逢对手

8月14日,宁波奉化区第一届运动会(成年部)围棋比赛圆满收盘,共有来自各镇(街道)、各大系统的18支代表队近100名男女围棋业余选手参加了本次比赛。

通讯员 周力文/摄

## 以黑为美,38℃艳阳下“暴晒”? 杭城有群健身“狂人”追逐别样时尚

本报记者 潘笑坤

在炎热的夏季,人们做的最多的两件事就是降温 and 防晒。近期,杭州的气温持续在38℃上下,如此高温下,杭州市健美协会秘书长傅建陈却与三五好友相约,在杭州先锋游泳馆的水边晒起了太阳浴。当其他人在水池里游泳纳凉时,他们却在水边“拥抱”太阳。

杭州健美协会秘书长傅建陈告诉记者,大夏天追太阳已经是他们每年的传统项目了,在“美黑”方面,他可是有着一定发言权。据悉,傅建陈本是一名健美运动员,以前参加比赛为了让身体显得黝黑立体,经常需要涂抹

盐类物质。正是这一系列繁琐的过程让傅建陈慢慢接触美黑,并且对夏日艳阳情有独钟起来。“我已经晒了30多年了,每年夏天都会晒上一晒,通常每天晒30分钟左右。冬天的时候跑到东南亚去晒。现场除了太阳晒,天气不好的时候我就在健身房的美黑机里晒10分钟左右即可。”

与往年不同,傅建陈的美黑队伍中可不止“糙老爷们”,还有2个年轻小姑娘加入。马婉君是位“90后”健身达人,对美黑着迷已经有好几年了。为了达到效果,除了夏日“追日”,她在冬天甚至还跑到三

亚晒太阳。相比更多喜欢白色皮肤的女生,马婉君更倾心于黝黑的皮肤。“我觉得黑色让人显瘦,更有线条感,自从美黑后我的着装也更加大胆更加自信。”现在马婉君经常穿靓丽的背心在街上行走,也不打伞戴帽,从容淡定。

傅建陈介绍,美黑不仅有减脂效果,而且黝黑的皮肤让自己看起来更健康,更有自信。晒了30多年,傅建陈也掌握了一些美黑技巧,例如暴晒前会涂一层助晒油,既可以加速晒黑还可以防止皮肤晒伤,

晒完之后还要涂抹护肤品,防止皮肤干燥。对于晒太阳的时间,像傅建陈这样常年坚持暴晒的人士,他们都会选择太阳最毒辣的12点—15点之间,这时的暴晒所起的效果更好。对于初步基础接触美黑的人士来说,傅建陈建议:“时间段最好是在9点—12点,15—17点之间,每次晒个十分钟左右,后面再逐步加上去。”

在这里也要提醒初步美黑的勇士,享受日光浴因人而异,不是所有人都适合。太阳下暴晒容易晒伤,严重了还容易导致皮肤老化、皮肤肿瘤。控制好暴晒时间,做好防晒措施,是美黑的重要前提。