这群肌肉堪比彭于晏的大爷，都来自一个不起眼的地方

杭州“肌肉爷爷”：健身路径上的“网红”

本报记者 周 斌 毛佳琦 黄志鹏

活动室

近日，杭州一群平均70岁的健身爷爷走红网络，他们一个个身怀绝技，还人均标配一身健美肌肉，引得不少网友热议。有网友开起玩笑：天天锻炼的爷爷背后，必定有个劳心劳力照顾周全的奶奶。为一探究竟，本报记者清早便骑着共享单车前往这个有趣的健身角。

早上8点一刻，杭州市东河边除了有上班族忙碌且急促的脚步外，还有不少晨练的大爷大妈，遛鸟散步，太极舞剑，乒乓球广场舞，锻炼的花样多到数不胜数。

传闻中的健身地就在万安桥地铁站D出口往南不到200米，有一个健身苑点，大约20多件健身器材，那便是一群平均70岁大爷们的健身“圣地”。

记者看到，大爷们体格健硕，人均标配一身肌肉，在这边锻炼时间长的有近二十年，时间短的也有几个月，来了就离不开，年龄最长者有95岁。

今年70岁的老沈算是在这锻炼的“青年人”，他说这里的运动氛围特别好，自己原本的大肚腩如今已经变成六块腹肌。“云梯、仰卧起坐、俯卧撑、单杠、双杠，有适合自己的健身器材就锻炼。有这么个氛围，大家很想到这里来锻炼，不来就记挂着。”

关于网友们的好奇：爷爷的背后是否站着一个家务一把抓的奶奶呢？老沈笑着解答，平日里不少老友都是先送完孙辈再抽空锻炼，练出一副好身体同时还承包了家里的家务。“不光是工资全交，还要家务全包呢！”

“老楼他89岁啦！你去握手试试看，是不是手劲大到像老虎钳。”今年78岁的老马热情向记者发出邀请。老马便是在一次老友聚会时被“忽悠”来锻炼的，没想到来了一次就爱上这里，每天就和上班一样雷打不动。“这两年我体会很深，那就是多到公园来，少到医院去。”

口耳相传，不少市民都知道东河边有这么一个锻炼好去处，除了肌肉大爷，还有不少身姿矫健的大妈大姐，单杠、俯卧撑不在话下，而且动作标准到位。大家的锻炼心得便是“循序渐进、科学健身”。

杭州富阳：太极舞出春江两岸新风采

近日，在杭州市富阳区，从城市最中心的富春街道恩波公园，到离城40多公里最边缘的常绿、湖源山乡，一场学太极、我健康、我快乐的热潮，席卷富春江两岸。

富阳太极拳群众基础广泛，2014年富阳就被命名为“浙江省老年太极之乡”。据统计，截至2015年，富阳区24个乡镇街道100%建有太极拳（械）队伍，拥有太极爱好者9466人，占老年人总数8.46%，拥有太极拳（械）教练员、裁判员、社会体育指导员1519人，占全区老年体育人口2.19%。

今年，为提高中老年人居家开展强身健体的需求，富阳区老年人体育协会（下称“富阳老体协”）在全区24个乡镇街道进一步普及推广太极拳运动，不仅先后派出400多位教练员以手把手、面对面方式上门教学，并在全区组编了186个太极健身站（点），覆盖了各乡镇街道。

“老师来村里教太极，教学效果好。都想去城里上课，学习更多的内容。”大源镇硯口村村民骆蓉芳说。

随着推广普及的深入，太极拳走进机关、走进学校、走进社区、走进企业、走进山区已成为常态，先后在富春中学、富春二小、富春四小、新登中学等学校举办班培训，进一步激发了参与太极运动的热情。这已经成为富春江两岸一道靓丽的体育好风景。

（通讯员 鲍学红）

将快乐养老进行到底

新昌建立首个民办老年活动中心

“作为退休老人，我觉得自己要过快乐的老年生活，同时也要帮助周边人一起快乐养老。”新昌县退休民营企业家俞岳权是这样说的，也是这样做的。

近年来，新昌县委老干部局聚焦“乐龄乐活、乐享乐为”建设老年活动“满意家园”，一方面加大政府性投入拓展活动阵地，另一方面积极探索引入民间资本，利用社会资源拓展阵地建设外延，打造银尚乐活乐龄乐为“综合体”。

俞岳权是新昌县岳州纺织机械厂法定代表人，年逾花甲的他“解甲归田”后，全身心投入到创办老年活动中心上。他毅然放弃可观的厂房租金，将企业盈利反哺到活动中心。他投资50万元，将闲置厂房改造成为岳州老年活动中心。该中心占地800多平方米，可容纳200余人，拥有陈列室、演唱厅、排列厅、乒乓球室和棋牌室等一系列活动场所。

举办文艺演出；为百岁老人祝寿；提供体育锻炼器材……岳州老年活动中心向老年人免费开放，日均参与人次过百。

俞岳权表示，活动中心将不断联合其他活动中心、社区和各类社团举办主题活动，在更新展览的同时，增加现场活动，提升服务质量。“我们致力于将中心打造成为老年人心仪的文化养老馆，记忆乡愁与家族延续的‘活’博物馆，传承本地文化的艺术馆。”

“岳州老年活动中心作为我县首个民办老年活动中心，填补了民间资本在参与老年学习活动阵地建设上的空白。”新昌县委老干部局相关工作人员说，该活动中心的创建，为探索民间资本投入。接下来将聚焦打造“乐龄乐活”的阵地和为老服务的载体，整合社会力量，下沉资源，创新机制吸引更多部门、社会资源参与阵地的建设和运营，不断推进银尚乐活乐龄乐为“综合体”的新家园建设。

（通讯员 罗瑞斌 赵梦意）

短消息

@杭州

本报讯 近日，2020年浙江省老年健康宣传周·《老年健康手册》发布仪式在杭州举行。该手册由省卫生健康委、省健康服务业促进会组织编制，包含健康生活方式、老年疾病防治、应急情况处理、便民指南等方面的内容，旨在为老年朋友提供科学、简便、实用的健康指导。

（通讯员 陈 晨）

@宁波奉化

本报讯 日前，宁波市奉化区第一届运动会（老年部）暨奉化区第一届老年人运动会中国象棋比赛在区老年人体艺活动中心落幕，来自各镇、街道的12支代表队近50名选手。据了解，本次区老年运动会共设置了乒乓球、飞镖、门球、钓鱼、气排球、兜球和中国象棋等7个竞赛项目，14个单项，共产生14枚金牌。

（通讯员 周 力）

@兰溪

本报讯 8月30日，兰溪市2020年首届中老年乒乓球交流赛落幕，吸引全市20支代表队，共有150多名男女运动员。最终，市老年体协一队、百姓国旅、国球俱乐部获前三名。

（通讯员 胡瑞初）