奥运收藏达人吴来宝：

十余年精心收藏 只为奥运情缘

七彩人生

在嘉兴，有这样一位老人，十多年间，他收藏和整理了大量关于北京奥运会的藏品。一位年过八旬的老人，为什么对北京奥运情有独钟，迷恋奥运纪念品收集呢？

原来，吴来宝2001年从国网嘉兴供电公司退休后，2007年夏天作为优秀群众体育运动代表被国家奥组委选为2008年北京奥运会火炬手，自此与奥运结缘，收藏北京奥运纪念品近百件，多次举办个人奥运藏品展，他与奥运纪念品收藏的故事还被众多媒体报道。

说起十多年前有幸担当奥运火炬手，吴来宝至今都有着掩饰不住的欣喜与激动。吴来宝：“就是这个做梦都不会去想的事情，却变成了现实。”2008年5月22日下午，吴来宝作为第8棒火炬手参加了嘉兴奥运圣火传递活动，和其他火炬手一起，让奥运圣火在中国共产党的诞生地——南湖传递。

老吴平日里就是个有心人，喜欢收藏一些邮票、门票，自从参与了奥运火炬传递，老吴就有了新的想法，收集那些跟北京奥运会有关的纪念品，从火炬到奖牌……“在报纸、电视上看到有收藏价值的北京奥运会藏品，我就想方设法去订购、收集。”吴来宝说。十余年来，他收集藏品近百件，其中包括2008年奥运会从雅典到北京火炬传递经过的全部134个城市的首日封、我国31个省市区的纪念章，以及大量的奥运邮票，每一件藏品都述说着一个个生动而精彩的奥运故事。

弹指一挥间，十年的奥运情结已经深深融入到了老吴的血脉。一直以来，吴来宝始终坚持参加体育锻炼，不仅在职时组织带领广大职工广泛开展文体活动，退休后也始终保持阳光心态，热心老年体育事业，担任嘉兴市老年体育协会秘书长等职，积极组织开展适合老年人的群众性体育活动。

“百年奥运 百年传承”，这老吴经常提到的八个字，他用这一件件激情四射的展品，纪念和传承着生生不息的奥运精神。

此前，在北京奥运会举办十周年等重要日子，吴来宝会义务提供藏品，举办奥运藏品展，其中火炬、金玉章、首日封、个性化邮票、金银纪念章等都是平时难得一见的珍贵藏品，颇具纪念价值。吴来宝表示，希望展览能够将奥运精神传递给更多普通百姓，让更多的老百姓参加到全民健身运动中来。

（通讯员 沈劳淦）

三九严寒期间，衢州传统老街水亭门历史文化街区，“奶奶们”跳起广场舞，活力热情不减。
通讯员 胡江丰

诸暨老体协获评省2020年品牌社会组织

本报讯 日前，诸暨市老年体协在市枫桥镇枫源村文化礼堂召开总结会，表彰了2020年度诸暨市老年人体育协会先进集体。

2020年，诸暨市老体协以5A级工作为基准开展工作，保证协会正常的工作秩序；疫情期间，选送的老年朋友居家锻炼健身活动小视频获全国短视屏组织奖；全年组织诸暨市级活动次数达12次，承办浙江省和绍兴市级比赛3次，各镇乡活动次数都在4次以上，着力打造浙江省气排球中心。此外，诸暨市老年体协荣获了浙江省2020年品牌社会组织殊荣。

最后，诸暨市政协副主席、市老年体协主席徐可以充分肯定了市老年体育协会的工作。她指出，市老年体协在“十四五”期间要进一步提高对老年体育工作的认识，进一步加强老年体协的自身建设，积极争取各界对老年体育工作的支持，满足老年人日益增长的精神文化需求。

（通讯员 周 青）

宁波鄞州获“省老年人体育特色木球之乡”

本报讯 近日，宁波市鄞州区被省老体协授予“浙江省老年人体育特色木球之乡”称号。

鄞州自从2004年开展木球运动以来，至今，全区已有12个镇、街道170余人参与木球这项运动，全区举办本级赛事活动20余次，承办上级赛事活动8次，镇、街道自办邀请赛多次。多次组队参加全国木球锦标赛、中国木球公开赛，省、市木球交流活动等，并在各级各类比赛中多次获得老年组团体和个人金、银牌等。

今年，鄞州将遵照老年体育重在参与、健康快乐的目标，发掘、培育老年体育后备人才，继续扩大老年人木球队伍，做好普及和提高工作。

（通讯员 陆 婴）

《柳叶刀》发布：挥拍类运动可延缓衰老、延年益寿

本报综合报道

常青树

适度运动有益健康，这是毋庸置疑的。那么，什么项目锻炼更有效呢？日前，医学杂志《柳叶刀》发布：4项运动可增寿，第一名能降低47%的全因死亡率。

一项针对120万人、75种运动的研究调查发现，最有益身体健康、能大大延长寿命的是挥拍类运动，像羽毛球、网球、乒乓等项目。

挥拍类运动能让身体得到很大的益处，是因为在进行运动时，身体的协调性和多个肌肉群能得到很好的锻炼，比如肱二头肌和腿部肌肉。

不仅如此，挥拍击打，使球来回运动的过程中，大脑会处于思考状态，人的注意力也会更加集中。不仅能锻炼身体的运动能力，增强体质，还能延缓脑部衰老，而且视觉灵敏度也能有所提高。

挥拍类运动的强度不大，坚持练习，运动效果事半功倍。不过，不同年龄段，适合的球类运动不一样，像中老年人，尤其是关节不利索的，不太适合打网球，乒乓球倒是比较合宜，活动量略小一点。

除了挥拍类运动，还有三项值得推荐的运动，它们分别是：游泳、慢跑、骑行。《柳叶刀》发布的这几种运动都有益身体健康，特别是挥拍类运动，值得一试。若长期坚持下去，相信身体会更健康、更长寿，但一定要掌握正确的健身方法，不要过度运动。