

收了86个徒弟,组建了百人“邵氏团队” 邵自荣:越深入“钓鱼坑”,越觉得学海无涯



“钓鱼的快乐,没亲身参与过的人是想象不到的。”被绍兴上虞钓鱼圈众人亲切唤作“邵师傅”的邵自荣这样说。刚退休时,邵自荣只是想找个项目让自己“老有所乐”,没成想一脚入了“钓鱼坑”,一入就是9年,还收了86个徒弟,组建了一支百人的“邵氏团队”。

据了解,邵自荣年轻时因工作调动来到上虞,一直从事银行工作。退休后,突然空闲下来让他非常不适,就想着给老年生活找点乐趣,于是,他拿了一支七星

标的传统钓鱼竿,一个人去钓鱼。当时,邵自荣只是一个钓鱼新手,钓鱼竿也是随便买的,坐那儿半天也钓不上一条鱼来,对钓鱼的兴趣自然平平。

“我很幸运,钓鱼时认识了钓友老李,他热情地把我带到了金华路的一家渔具店说要介绍钓鱼高手给我,就这样认识了我的开门恩师‘小黑’王海宁,从此开启了一个新世界!”想起当时走进那间小小渔具店的场景,邵自荣脸上不自觉地浮现出笑容,“当时渔具店里一票钓友正在交流经验,一个个说起钓鱼都是头头是道,什么台钓、黑钓,什么北方鲫鱼、南方鲫鱼、养殖鲫鱼各自喜欢的饵料味道,我是一窍不通,但听得眼睛都发亮了。”

自此,邵自荣跟随比自己小20多岁的师傅王海宁学习钓鱼,他从饵料制作、钓法等基本功开始学,不断参加培训活动,一有空就练习钓法,并前往宁波、慈溪、上海等地参加比赛。“参赛的地方越走越远,钓鱼的瘾也越来越大。”邵自荣回忆,当时,他经常跟着王海宁“打通宵”,一钓就是整整一晚,痴迷到做梦都在钓鱼,“有一天我在家拿着电视机遥控器睡着了,忽然就把遥控器抛了起来,嘴里喊着:鱼上钩了!鱼上钩了!快!快!我身边的爱人吓了一大跳,死死压住我的手,我这才转醒。原来,我梦里把遥控器当钓鱼竿了!”

入了“钓鱼坑”,邵自荣发现,原来上虞喜爱钓鱼的人这么多。

有充足的时间,更有一颗热情的心,邵自荣被推选为“师傅”,自然而然做起了传帮带,开始为大家组织活动。邵自荣带领的“邵氏团队”每周开展多次小型活动,每月组织小赛事,外地有大型比赛,他就负责联系、后勤等具体工作,每年还组织以钓鱼为主的大联欢,他不仅是“邵氏团队”的师傅,更是一个勤勤恳恳的大管家。

钓鱼9年,邵自荣粗略算了算,自己的钓竿已经超过百根,鱼漂有近500支,鱼钩更是积累了上万个,即便再怎么节俭,每年在购置装备上的费用也超过1万元。他说,钓鱼和做学问一样,越往深了走,越觉得“学海无涯”。他说,要将“邵氏团队”的钓鱼精神传承下去。

(通讯员 官宇)



泳往直前

日前,迎亚运·2021年绍兴市首届幼儿游泳表演大赛在绍兴市奥体中心古越龙山游泳馆落幕,共有24支代表队222名小运动员参赛。

通讯员 邵琨

保护视力有妙招 绍兴越城一小学创新 “无接触护眼操”

“你笑起来真好看,像春天的花一样,把所有的烦恼所有的忧愁统统都吹散……”日前,伴随着《你笑起来真好看》的动感音乐,袍江小学的同学左手放平,右手竖指,眼球随着手指转动,在教室里做起全新的“无接触护眼操”。

袍江小学教育集团作为绍兴首家儿童青少年近视防控试点学校,探索编创的一套带有节奏感的无接触式护眼操,深受学生的喜爱。“我觉得这套护眼操的音乐特别好听,我们班许多同学都会唱,跟着喜欢的音乐做完护眼操,瞬间感觉眼前一亮!”一位三年级的学生说。

据了解,与传统眼保健操相比,这套护眼操最大的特点就是孩子们的手不需要接触到眼睛、鼻子等部位,形式新颖,充满童趣。护眼操分为四节,采取眼随手动的方式,分为睫状肌运动、眼直肌运动、眼斜肌运动和全眼放松,时长一分半钟。除了全方位的眼部训练运动,还有适当的舒展运动。整套操简单易学,配上轻松活泼的音乐,孩子们在护眼的同时,听着音乐还可以缓解学习后的疲劳,身心都得到了放松。

一直以来,该校把学生近视防控工作纳入校重点工作,编创的这套无接触护眼操将在集团各校推广,让所有孩子都因此受益,拥有一双明亮的眼睛。

(通讯员 冯媛萍 谢维忠)

台州“快乐跑鞋”再出发,用脚步接力温暖

“五、四、三、二、一,开跑!”随着主持人一声令下,70多位身着蓝白袖衫的跑友们一边高声呐喊加油,一边迈步向前出发……近日,2021“快乐跑鞋”24小时公益跑活动,在台州椒江市民广场热闹开启。来自台州各县(市、区)的爱心跑者们分为24棒,不间断接力跑完24小时,通过跑步的方式募集善款,为更多山区孩子募集运动装备。

来自三门路跑团的陶队长,已经连续第5年参加公益跑活动了。作为活动第二棒的接力成员,他和跑团的兄弟们一大早就从三门赶了过来。“这个活动我们每年都会参加,用跑步的形式传递爱心正能量,感觉是一件很

快乐的事。”陶队长笑着说。

在起跑点的另一端,来自椒江的跑团成员李娟娟,已做好了充分的跑前准备,在赛道前跃跃欲试。“我觉得跑步是一项非常健康,也很有意义的运动方式。”李娟娟说,今年5月,她在医院查出了胆囊结石,医生说“个头”还挺大。回到家后,李娟娟开始每天跑步。没想到几个月后,体内的胆结石竟神奇地消失了。

“是运动让我重获健康,我会一直坚持跑下去,并把这份幸运传递给更多人。”李娟娟说,能参加这样的公益跑活动,和大家一起“为爱奔跑”,是一种奇妙的缘分,很荣幸也很兴奋。

“今年,是‘快乐跑鞋’开跑的第五个年头。从第一年为临海市白水洋镇里梅村黄坦中学的80多名学生募集运动装备后,我们就一直有这样的想法,希望通过跑步的方式筹集善款,为山区的孩子们做力所能及的事情。”活动发起人、前椒江区路跑协会会长王东表示,今年活动的助力对象是仙居县安岭乡的希望小学。活动募集到的所有款项,将全部用于学校爱心跑鞋、体育器材等物资的购买。据了解,后续“快乐跑鞋”公益跑项目,还计划在浙江省范围内开展爱心接力,为更多孩子带去快乐奔跑的意义。

(通讯员 王怡)