

衢州老鹰潭游泳队“泳”探开春

见习记者 陆英健



欢庆“三八”节 温州为女性送出健康礼 身体素质免费测 “运动处方”现场领

本报记者 李笑莹

本报讯 为更好地给女性提供运动健身锻炼的科学指导,昨日下午,温州市社会体育指导中心(市国民体质监测中心)与市体医融合点——温州市中西医结合医院联合开展体质检测+科学讲座活动。

“请注意身体站直。”“像这样拳头握紧就可以了。”现场,检测项目包括身高、体重、握力、坐位体前屈、肺活量等,包含了身体形态、身体素质、身体机能等方面的综合素质测定。同时,通过检测体成分和血管机能开展运动风险评估,并由科学健身指导师根据报告结果给每个前来检测的女性一对一定制“个性化运动处方”。

“我们有专业的专家队伍亲自‘坐诊’,对来检测的市民进行运动健身指导。”相关工作人员表示,这样可以帮助女性全面了解自己的身体素质状况,学习科学的健身方法,养成良好的生活习惯,以更好的精神状态投入到学习与工作中。

当天下午,现场还开展了以“关爱女性,关注女性骨质疏松”为主题的科学讲座,由温州市中西医结合医院骨科副主任医师许兵授课。“女性由于年龄的增长或是饮食习惯的错误,容易出现骨质疏松症状,因此普及这类健康知识十分有必要。此外,来参加讲座的女性朋友我们还将赠送弹力带等健身小器材和运动水壶等小礼品。”相关负责人说。

近日,衢州低温天气持续,但在当地却有那么一群人不畏春寒料峭,一头扎进户外水域,享受春日畅游的乐趣,他们就是老鹰潭游泳队的成员们。

在衢州,提起老鹰潭可以说无人不知。它是钱塘江源头经常山江与江山江在衢州汇合的地方,因附近有老鹰岩而得名。由于前者清澈,后者含沙量高,两者汇合便出现了泾渭分明的奇观,这里也因此成为“老衢州”们雨季看涨水的打卡地。如今经过政府治理,河水水质已达2级,今非昔比的老鹰潭,也就成了游泳队诸位爱好者的戏浪乐园。

清晨5点多,天才刚蒙蒙亮,游泳队部分成员就在队长王金泉带领下来到了老鹰潭边,这拨人主要以赶早锻炼不耽误上班的40-50岁的中年人为主,对于游泳的热爱着实让人敬佩。他们在江边的帐篷里麻利地换好衣服,在腰上绑好救生浮球,便开始了热身运动。“下水必须佩带‘跟屁虫’(救生浮球),这是我们的队规第一条。”老队员曹海林说到,“老鹰潭毕竟是野生水域,水面落差达十几米,水底有多处深坑,每到丰水期,水急流深,这确实是从安全角度对大家负责!”他反复对队员们强调,一旦出现意外,救生浮球可以保命。

热身完毕,队员们一个接一个以自己喜欢的姿势入水,争当浪里白条。到场的20多名队员中,洪喜才和夏伟是大家公认的最强选手,被称为老鹰潭泳队的两位“大神”。

洪喜才是队内的短距离速度冠军,从小在江边长大的他,自然水性了得。他最拿手的绝活就是“对水”。所谓“对水”,就是一种逆水游戏,在汛期水涨时从桥下逆流而上,

穿越桥底。惊蛰这天,老鹰潭水流较急,洪喜才仗着水势又表演起自己的“对水”绝活,引得周围的队友们阵阵喝彩。

夏伟则是抗冻王者,即使是再冷的冬天他也能天天坚持冬泳,从不缺席。按照通常的说法:水温多少摄氏度,冬泳时间就限制在多少分钟。可老夏例外,任凭水温如何变换,他每天都能下水至少20分钟。早春的老鹰潭尚有凉意,早晨水温不足10度,但对于夏伟而言根本不在话下。

据悉,老鹰潭游泳队成立于2014年。那时,王金泉与郑宝春、曹海林等10几位志同道合的游泳好手都是老鹰潭的常客,他们彼此相识后拉了一个泳友微信群,在江边搭起临时帐篷,既作更衣室又当摆放工具的简易仓库,无论春夏秋冬都坚持游泳。慢慢的,结交的朋友越来越多,队伍越来越庞大,到2016年加入泳友微信群的人数超过了100。于是,他们便拉起队旗,立下队规,以自愿为主为原则,成立了以老鹰潭为队名的游泳队伍,统一参加泳协组织的各种赛事活动。如今,泳友群已经壮大到近300人。值得一提的是,据队长介绍,队中有多人是衢州市红十字救援队成员,平时积极参与各类水上赛事的安保和应急救援。“这支队伍不仅是由于爱好而相聚的团队,也是一个充满爱心的团队。”

太阳慢慢升起,天逐渐亮了起来,江面上星星点点的橙色救生球点缀在碧水蓝天之间。队长王金泉表示:“如今生活条件好了,大家更加注重身体健康,游泳是最适合中老年的锻炼方式,我们每年都组织参加各种游泳活动,不仅仅是周围省市,还有队友走出了国门,让老鹰潭游泳队名声在外。很多外地泳友因为听说了老鹰潭的美景都慕名而来,对衢州的秀美山水赞不绝口,作为老衢州,我感到非常自豪!”

宁波镇海志愿者 跑出文明新风尚

本报讯 近日,2021年宁波市镇海区“万名志愿者随手志愿行”暨骆驼街道文明风尚跑活动开跑。热心志愿者、党建联合体、居民代表、妇女代表等100余人参加本次活动,助力“镇海文明第一跑”。

上午9点左右,起点处就陆续有参赛者到达,签到后获得统一配备的专属外套、随身包、号码贴等。另外还有穿“骆驼侠”马甲的志愿者队伍和妇女代表队伍前来参与,不同群体整齐列队,一起做热身运动,现场成了一场热闹非凡的“运动盛会”。

“早上不到9点,我们就集合完毕了。”镇海区马拉松协会会长林建民说,大家都想为传播文明生活方式尽一份力。

据悉,活动全程5.5公里,设置了金华社区、金邑社区、南一社区等7个打卡点。每个打卡点分别结合文明交通、美好城市、平安和睦、文明经营、家庭文明、垃圾分类、公益志愿七大主题布置场地,设置相应的互动小项目,参赛者一一完成后,才可打卡通过。南一社区点位需要参与进行平安知识问答,箭港湖社区点位要用垃圾分类知识通关……一路上,参赛者将文明风尚跑出来,文明行为做出来,文明倡议喊出来,最后在终点通过网络社交平台把文明活动秀出来,全程践行“文明”,宣传“文明”。

(通讯员 郑凯侠)



健身踏青两不误

近日,一场以“迎新春、赏樱花、幸福与健康同行”为主题的2021年迎春长跑活动在浦江县网红打卡村同乐村举行,来自全县各地的跑友们济济一堂,边跑步边赏花。

通讯员 钱婷 柳春燕