

举重、铅球、太极、气功样样行 宁波八旬老人坚持运动热情不减



七彩人生

“年轻的时候就喜欢运动,退休后跑步十多年,再后来考虑到年龄大了,就主要通过太极拳、剑和健身气功、健步走等方式锻炼。”正在锻炼的宁波老人应文绍说,自己已经年近八十岁了,不过心态和体力都还很好。他说,老年人保持健康也是为家庭和社会做贡献,而体育运动则是“良药”。

”

从年轻到现在一直热爱运动

应文绍说,自己年轻的时候就非常热爱运动,因此体育成绩一直很出色。“上世纪六十年代,我上读高中时还获得过宁波地区运动会举重比赛冠军,上大学后获得过全国大学生通信比赛铅球冠军。”除了举重和铅球,应文绍还非常想尝试更多种类的体育运

动。上大学时,虽然没有进行专业训练,他还参加了小口径步枪射击比赛。

因为热爱体育运动,应文绍说,自己当年还报考过体校,但是因为身高条件不达标所以没有人选。此外,他还参加过空军飞行员招考测试,最后从五百多人中

脱颖而出,但因不招在校生而落下遗憾。“飞行员筛选很严格,当时我各项测试都通过了,让我对自己的身体素质很自信。”应文绍说,但是自己没有放弃,一直在坚持运动,现在自己喜欢打太极,练气功。“多年坚持体育锻炼,让我的身体素质比同龄人好很多。”

希望更多人能够参与锻炼

一直以来,应文绍都积极参加体育锻炼,他的生活理念就是“动可延年,乐则长寿,静以养生”。“早上打打太极拳、练练健身气功,晚上健步走,一天的运动大致就这样安排下来了,不过最重要的还是坚持。”他说,自己现在虽然到了这个年纪,但是因为平时坚持体育锻炼,很少有需要吃药、打针的时候。

“冬天很冷的时候,室内外

温差大,我觉得不适合外出锻炼,就在家练习,有时候和老太婆打打乒乓球。”他说,太极拳和八段锦、易筋经等健身气功对场地要求不大,很多年轻人也可以学学,在办公室里就可以健身锻炼,有时自己遇到想要锻炼的年轻人也会推荐他们学学。“现在年轻人的工作压力比较大,这个时候就更应该注意身体健康,加强锻炼。”

应文绍说,自己平时还在锻炼场地附近开展“义务教学”,吸引了很多锻炼朋友的加入。“有时候几个人跟我学,有时候十几个人,一批学会了换一批。重阳节之类的节日,社区里组织文体表演我也经常参加。”应文绍表示,他只希望越来越多的人能够参与锻炼,有健身意识,这样大家都能拥有一个健康的身体。

(通讯员 戴 斌)



舞出风采

日前,为了帮助中老年人群愉悦心情、增强体质,宁波市北仑区新碶街道开展广场舞培训活动,丰富了社区中老年人的文化体育生活。

通讯员 张卓妙

兜住快乐尽展风采 仙居皤滩乡老体协兜球交流活动精彩纷呈

本报讯“进去,进去……”每投一个球,来自仙居皤滩乡老体协的成员们都要喊上那么一声,希望兜球能在自己手里乖乖听话。日前,仙居县皤滩乡老体协在汤坎头村文化礼堂露天广场开展全乡老年人兜球交流选拔活动,共有10支代表队共计70多人参与。最终,万

竹口、万竹王、皤滩等村代表队荣获优胜奖。

“兜球门槛低、对场地要求不高,运动强度不大,但能很好地锻炼到全身,集健身性、娱乐性和竞技性于一体,是一项适合老年人的全新运动项目,这样交流活动的举办非常受老年人的欢迎。”来自万竹

口代表队的队员开心地说。参加活动的队员纷纷表示,活动的举办有利于更好地推广兜球运动向群体化发展,提高全乡各村老年人踊跃参加兜球习练的兴趣,促进强身健体,运动快乐,借此也可促进老年人习练兜球的技艺。

(通讯员 陈光辉)



@宁波海曙

本报讯 日前,2021年海曙区老年体协工作会议暨创建浙江省老年体育现代化村(社区)现场会召开,各镇(乡)、街道老体协负责人共39人参加了会议。会上颁发了10个四星级省老年体育现代化村(社区)标牌,并在会后举行了海曙区老年体协“快乐运动、与你同行”新典公园健步走活动。

(通讯员 林 瑜)

@嘉兴南湖

本报讯 近日,嘉兴市南湖区老年体协召开体育项目骨干座谈会。老年体协驻会人员茆石霞在会上向大家分享了带队经验,协会会员互相交流管理经验、人才培养、比赛交流活动等内容。

(通讯员 丁秀娟)

@新昌

本报讯 日前,新昌县三级社会体育指导员培训班开班,来自全县各乡镇(街道)、社区及体育协会的80多名体育爱好者参加培训,普及社会体育指导员职责以及运动损伤防治等知识。

(通讯员 吕明洪)