

童琪美:73岁也能活出“自律美”



七彩人生

今年73岁的童琪美,人如其名,身姿挺拔,一头利索短发,搭配一副黑框眼镜,走路时颇有模特气势,完全让人不相信她已是七旬老人。

童琪美之所以能保持好身材,是因为从小就热爱运动。她十几岁时就被学校选中,加入了游泳队。她回忆,到了暑期,训练十分辛苦,早、中、晚三次练习,一会儿打腿200米,一会儿慢游400米,十分考验体能和毅力。每天训练结束后,她就累得不行,奖励自己的方法是买一根2毛钱的冰棍,边走边吃,实在是太幸福了。两年游泳队的时光一晃而逝,童琪美的蛙泳姿势已经非常标准,她也爱上了游泳这项运动。

童琪美参加工作后,只能抽出业余时间难得去游泳池里游几次,总感觉不过瘾。游泳时,她还遇到了一位瑜伽高手,跟着这位高手学会了倒立等瑜伽招式。舒缓的瑜伽运动让她身心放松。

45岁时,童琪美感觉免疫力大不如前,经常旁人一打喷嚏,她就容易感冒。经女儿建议,每天早上5点多,她跟伙伴们一起到广场跳舞。没过多久,她就跳得有模有样了。这样整整坚持了6年。

两年前,童琪美居住的小区旁边开了一家健身馆,里面有游



泳池,于是她又恢复了游泳运动。每天中午或傍晚,她都要去游上1000米。

“我就是爱‘臭美’,经常自己设计制作漂亮衣服。”退休后,童琪美还开了家服装店,积累了一大批忠实客户。

如今,童琪美过着儿孙绕膝

的幸福生活,瑜伽、跳舞、游泳、服装设计制作一样都没丢,别人都说她是“70岁的年纪,20岁的心”。

“不管什么年龄,都要自律。”正因为自律,让童琪美不断学习和接受新事物,快速提升自我,从而活出了精彩人生。

(通讯员 徐丽文)



@杭州富阳

本报讯 近日,杭州市富阳区银湖街道洪庄村为新的门球场举行落成仪式。杭州市门球协会代表队、富阳区门球协会代表队、区经信局队、唐家坞村门球队应邀参加友谊赛,赛后,参赛队员还手把手地教授村民打门球。

(通讯员 鲍学红)

@玉环

本报讯 近日,玉环市老体协在市老干部活动中心举办了一期“嗒嗒球”项目培训推广活动,30多位羽毛球和乒乓球爱好者参与活动。市老体协主席范公浩为培训人员授课,并在现场进行球技指导。

(通讯员 丁建平)

@仙居

本报讯 7月26日,台州市广场舞线上教学筹备工作在仙居县启动,创编团队成员在县老体活动中心启动了“庆建党百年,展银龄风采”2021年台州市老体协广场舞《共和国永远是春天》的排练活动,并计划用半个月时间把广场舞排练定型并制作成教学视频,及时为市老体协统一安排广场舞线上教学培训活动所用。

(通讯员 陈燕燕)

欢腾腰鼓

近日,新昌县中老年人健身腰鼓大展示活动举行,来自各乡镇(街道)的17支代表队300多名腰鼓爱好者参加。这是新昌老年体协组织的“庆建党百年”系列活动之一,也是老年人腰鼓大型特色团队的一次大检阅。

通讯员 吕明洪

诸暨气排球裁判员培训班举行

本报讯 7月23日,诸暨气排球裁判员培训班举行,来自全市各镇乡(街道)、机关(系统)老年体协与各气排球俱乐部的90名气排球骨干参加培训。

本次培训分理论培训与实务操作两部分,围绕比赛行为与技术性犯规的裁判方法和记录员工作职责与计分方法,特邀中国老

年体协气排球运动委员会副秘书长、浙江省气排球协会秘书长黎禾主讲。

黎禾根据多年气排球教育工作经历,就裁判执裁过程中的疑难问题作了详细分析,一个个教学案例,为学员们解了惑,受到学员们的一致好评。实践课的内容为:哨音与手势训练,并进行分组

比赛。学员们来到体育公园气排球场,进行实地操作。黎禾首先示范各个动作,逐个讲解动作要领,然后一个动作一个动作地进行示范,学员们跟着老师一个动作一个动作地练。授课结束后,学员们被分成2人一组,分组实习,轮流在主、副裁判岗位执裁。

(通讯员 边平友)