

杭州程序员带队 爬山两年捡了近2000斤垃圾

本报记者 易龙吟

百花齐放的春天,让不少人加入到了踏青的行列,不过,这可忙坏了“莫染自然”团队,最近他们又开始组织边爬山边捡垃圾活动。据悉,仅最近去临安天龙古道的一次活动,团队19个人就捡了145斤垃圾。创始人柱子说:“风景越美的地方人越多,垃圾也越多,希望有更多人能够理解‘无痕山林’的理念,从源头上减少垃圾。”

“柱子”真名成玉柱,是一名“80后”程序员。2017年,他从南京邮电大学毕业来杭州工作,西湖群山的秀丽让他爱上了户外运动,陆续参与了户外领队培训、LNT初级讲师培训、急救员培训,成为一名户外的兼职领队。

春天赏山花烂漫,夏夜观繁

星满天,秋天游古道赏红枫,冬天踏积雪拍雾凇……“无痕山林”的理念旨在提醒人们在自然中活动,关注并身体力行地保护当地的生态环境。柱子说:“希望大家在亲近大自然的同时,也尽量减少人对环境的影响。其实很多人并不是刻意去破坏环境,他们只是对自己产生的危害不自知。”因此,他也会给成员们普及户外运动的专业知识和安全知识,在潜移默化中倡导“无痕山林”的理念。

为什么会在工作之余爱上爬山捡垃圾,柱子说要从2020年国庆节的一次江西武功山户外行说起。当时,他带领一帮户外爱好者去江西武功山徒步。“其实武功山我带队走过很多次了,当时我

发现景区人少了,但山上遍地都是垃圾。”踩着雨后泥泞的路,柱子开始思考徒步的意义。只是为了行走吗?边徒步边捡垃圾是不是给徒步增加了某种意义?当年11月,他买了编织袋等捡垃圾工具,组织了一支13人的队伍再次奔赴武功山。

从第一次俯身捡拾却羞于向路人解释自己是在捡垃圾,到后来习以为常甚至见人就想普及“无痕山林”的理念,清山活动从此一发不可收。2020年11月开始,柱子细心地把每一次参与的人数与清理垃圾的重量都记录下来。不到两年时间,21次活动,601人次参与,共清理垃圾1965.3斤。清山志愿者们根据背垃圾的袋数戏称自己为“几袋长老”,柱

子用实力获取了目前最高等级封号“五袋长老”。“虽然垃圾并不重,一麻袋也就四斤左右,但因为山上垃圾往往扔在一些灌木丛中,或者比较远的坡地上,要钻树林捡起来相当费劲,所以一次也背不了多少袋。”

2021年3月,一次偶然的机会,柱子遇到了几位志同道合的徒步爱好者,你当领队,我做后勤,他管宣传……一个年轻而充满热情、取名“莫染自然”的公益清山骨干团队就这样组成了。武功山、昌北古道、纪龙山、戴村国家步道、马岭……原本每月一次的清山活动变成了每月两次,也开始有了志愿者的加入,还开发了户外小程序,他们希望让全国各地的徒步清山队伍有个大本营。

“山海潮湖”百里跑



日前,嘉兴市马拉松路跑协会启动第四次“山海潮湖”百公里赛事踩线。据悉,为了打造精品运动线路,展示嘉兴最美的沿海环境、宣传浙江沿海大湾区的美丽风景,嘉兴马拉松路跑协会计划打造一条高品质的赛事线路《山海潮湖百公里超级马拉松》。

通讯员 倪郢军

江山市有群扑水的“花样姐姐”

本报记者 洪漩

在江山市有一支特别的游泳队,成员是由40岁到70岁之间的女性组成。她们凭借一项“绝活”,在当地颇有名气。

“我们以前一直是排舞队,大概两年前,大家考虑结伴尝试学习一项新的体育运动。稍作思量后,游泳便成为一致选择。”团队成员谢淑华说。据了解,最早提议组建游泳队的是江山俚晴舞蹈团体艺队负责人何晓琴,最早的游泳队由谢淑华、何晓琴以及她姐姐何秋琴三人组成。

三个人从憋气、漂浮、滑行一步步开始。谢淑华直言,自己一开始看着泳池都有些发憊。“所幸教练十分耐心,教我憋气、潜水、漂浮……慢慢地,从一开始的25米到50米、200米,现在每次不游个1000米都不会上岸。”几周后,慢慢如鱼得水的她们,萌生了将舞蹈动作融入游泳的想法。在编舞方面,“专业人士”何晓琴掌握主动,将动作编排好简单讲解,下水后结合水的浮力条件再进行优化。一段时间后,大家还采购了统一的服装,并请教练在岸上拍摄训练视频,没想到效果出奇得好,分享到朋友圈更是受到了一致好评。

“好多人点赞,还有不少人想加入我们!”谢淑华笑言,有些人跃跃欲试,却又担心不识水性会不会参与不了,她便用亲身经历鼓励大家。

就这样,两年来团队不断壮大,现在已有近40位队员参与进来。为了方便其他游泳爱好者,她们常常先在岸上跳一段舞热身,然后再跃入水中排队形。不少成员也都表示,自从加入游泳队以来,身材苗条了,精神也好了。她们用运动留住青春,做活力四射的“花样姐姐”。

7年前就曾为亚运心潮澎湃,如今它终于要来了…… 这位医生将爱好变成职业 全力为亚运会做好保障

本报记者 陈素琴

“7年前,当知道杭州要举办亚运会,我便非常激动和骄傲,想去现场为他们加油鼓劲。”他是杭州市第一人民医院骨科主任医师,同时拥有杭州市运动医学中心副主任,浙江省运动医学学会委员,浙江省老年运动医学委员会委员等相关主要学术兼职,他叫季成,抛去这些头衔,他也是一个爱运动的“篮球手”。

“从小就喜欢运动,尤其喜欢篮球。但不论是打篮球还是踢足球,总会有些磕磕碰碰,从小到大没少受过伤。”季成说,即便如此,他也依然热爱运动。长大后,季成选择了学医,并将运动医学作为自己的主攻方向。“很幸运,将爱好变成了职业,现在也依旧保持热忱。”

闲暇时间,季成都会去家附近的球场打上几轮。“我很多朋友都是在打球时认识的。”季成说,因为自己的专业是运动医学,所以在球场上,自己还有一个“使命”,不少关节扭伤和韧带损伤的球员在他的帮助下很快又重返球场。

伴随亚运会的临近,各项筹备工作都紧锣密鼓地推进,杭州市第一人民医院也将参与亚运会现场的医疗保障工作。“这次亚运会,我们医院骨科、急诊科、重症医学科等专家将组成医护团队,参加亚运会现场医疗保障工作,我们必将全力以赴。”季成说,体育运动时最常见的是踝关节、膝关节损伤,杭州市第一人民医院骨科,现在有关

节、脊柱、创伤等多个专业组,可以应对各种急慢性运动损伤,为患者提供最优化的治疗方案,也是现场医疗保障组的坚强后盾。作为一名医生,季成希望用专业能力为赛事献一份力;作为医生,他更希望在没有他们身影出现的“战场”上,运动健儿们能尽情地、畅快地展现竞技体育的魅力。

“接下来我们还将致力于开展运动康复这方面工作,在运动损伤早期就介入康复,治疗与康复同步结合,以期达到快速恢复运动水平的理想效果。也打算利用一些平台针对合理运动方案及如何避免运动损伤等内容进行科普,在“治未病”上下功夫,推进体医结合。”季成说。