

沈知音:运动打底子 追“匪”有底气

本报记者 钟 桦



时间拨回到3月12日晚上11点半,正在宁波鄞州区送餐的沈知音路遇抢劫,在得到失主求助后报警,并一路追赶抢劫男子,最终在一众好心人的帮助下顺利将其擒获。由于事发时间较晚,且事发地街巷交错,现在回想起来,沈知音心里有些后怕,不过,她说:“在当时的情形下,我没有别的选择,如果再让劫匪继续往前跑,他可能会越过一面不高

“前不久,因在深夜送外卖时“追匪”的见义勇为举动,台州姑娘沈知音被越来越多的人熟知。“朋友每天都来要签名,送外卖也有顾客要合影。”沈知音笑着说,“没想到这件事影响这么大,现在更想去帮助别人了,有种莫名的使命感。”

的围墙。”当时,沈知音已经做好打算,一旦男子越过围墙,她会放下电瓶车跑着追,“我练过马拉松,跑着追也能很快追上。”显然,有运动打底,沈知音对捉拿追逃很有底气。

沈知音有着一双大眼睛,性格大大咧咧,说话直爽。18岁就出来工作,上海、宁波、海南等地,都有过她打拼的痕迹。四处打拼,有个好身体很重要。“我从小跑步就很厉害,校田径运动会的短跑比赛上我几乎都能拿到第一。”工作后,沈知音依然保持跑步的习惯,偶尔会参加会马拉松比赛。“后来中断过一段时间。”沈知音说,在她离开台州前往海南工

作后,在朋友的带动下“重拾”路跑运动。“一周要跑三四次,每次大概十多公里,也曾参加过海口、儋州的半马,完赛时间2小时左右。”外卖员整天奔波在路上,经常参加比赛有些不切实际。

沈知音告诉记者,自己每天大约要跑50多个单,单日配送里程超过100公里。为即将超时的订单一路小跑,在没有电梯的公寓楼梯上上下下……工作虽然忙碌,但她每周都会给自己放一天假,跑步自然是这个假期里必不可少的。“生活需要一些仪式感,对我来说换上跑步装备去跑步就是一个比较重要的仪式。”这次“追匪”经历让沈知音更加认识到身体健康的重要性,“接下来我想就近找一个跑团和大家一起跑步。”

浙籍华侨张忠武:一介武痴 推中华禅武文化“出海”

本报记者 徐萃萃

以禅学、禅武、禅医为主体的少林传统文化已经流传了千百年。如今,越来越多的中华文化传播人正努力推动优秀的中华传统文化“出海”。

来自台州的匈牙利华侨张忠武多年来在海外文化平台“禅武国际联盟”从事禅武文化的海外传播工作,今年不到40岁的他已经有近25年的从武经历。谈及自己与武术的缘分,他笑称是顺其自然也是命中注定,“我的家乡天台是武术之乡,小时候就常听身边的长辈讲村子里哪个人武术厉害,哪个人又出国去传播禅武文化了,可以说从小在心里就埋下了一颗种子。”

13岁拜嵩山少林寺第32代弟子释行鸿为师,成为其亲传弟子;18岁考上武汉体育学院,主修武术文化;22岁毕业随师傅释行鸿到意大利,任意大利禅武联盟总教练,张忠武的习武之路看起来很顺畅,但只有他自己知道,日复一日枯燥训练的背后需要多少坚持。“大概在16岁的时候,感觉自己遇到了瓶颈,很辛苦也很疲惫,想过放弃。”但一想起小时候对禅武的憧憬,想到长辈说做事要有始有终的教诲,张忠武还是咬牙坚持了下来。

张忠武回忆,初到国外时因为年纪尚轻、又长着一张娃娃脸,上课时自己并未得到学员的尊重。“会有人质疑我太年轻、能力不行。”张忠武说,虽然心底里有一些不是滋味,但自己并不太在意这些声音,而是专注做该做的事情。认真准备每一场武术表演、完善上课时的细节、完成国外学员眼中不可能完成的动作……慢慢地,他得到了大家的认可,越来越多人爱上了禅武。如今的张忠武已成为禅武文化在匈牙利的一张名片,学员们总是亲切地称他为“师父”。

张忠武所在的“禅武国际联盟”是于2003年在匈牙利创立民间公益组织,由现任匈牙利匈中警务交流协会常务副主席释行鸿发起,致力于向当地民众和侨胞传播中华文化。谈及未来,张忠武表示,禅武已融入他的生活,他会尽自己所能,让更多人感受到中华文化、禅武文化的魅力。



王碧贞:授人以渔十余载的“常青树”

本报记者 郭乐天

每天早晨,一位老人总是带着刀剑等体育用具,来到广场进行太极拳、舞剑、健身球等项目的锻炼。这位常年坚持锻炼的老人,就是天台始丰街道老年体协副会长王碧贞。

现年68岁的王碧贞,身强体健。草根出身的她,17年前就开始接手街道的老年体育工作,那时,始丰街道没有任何健身器材,她就自己出资,投入到健身场地设施的建设中。渐渐地,在王碧贞的带动下,她的儿子、兄弟姐妹都参与到了老年体育工作中,与众多基层老年体育工作者一起,让当地老年体育健身场地从无到有,健身人群从少到多,健身氛围从冷到热。如今,街道已经拥有十余个健身气功站点,她所在的官塘下村,更是创建成为省“小康型老年体育示范村”。

“一开始,我们只是在官塘下村组织气排球等一系列活动。”王碧贞告诉记者,现在很多中老年人娱乐活动少,年纪大了,腰椎、颈椎都不好,而接触了健身气功、太极拳、排舞等运动后,全身经络都打通了。



为了更好地开展工作,王碧贞决定先提升自己。不仅要考取相关资格证书,还不时去往外地交流学习,这其中的艰辛,到现在她都记忆犹新。王碧贞说:“很多动作难度很大,刚开始练的时候常常腰酸背痛。”这期间,她还因此进过医院,但她从未想过放弃,而是一如既往地起早摸黑,在各村间来回传授健身方法。

最终,王碧贞的付出也得到了回报,她先后考取了太极拳国家级裁判员、国家级考评员和国家级教练员证书。在2017年的省第三届体育大会上,她被评为全省十佳社会体

育指导员,这是对她多年来辛勤付出的最好的肯定。如今的王碧贞,已经成为天台全民健身的标志性人物之一。

除了积极参与街道和天台的体育工作,王碧贞一有机会,就会带着她的团队外出比赛。近年来,她组建的武术和排舞等团队在省、市各大比赛中多次取得优异成绩。“我希望能把团队里的人调动起来,在比赛的同时,也能开开眼界,多和其他好的团队交流学习,提升自己。”王碧贞也期待,未来能有越来越多的人加入她的行列,让运动成为他们生活中不可或缺的一部分。