紧跟亚运脚步 “资深运动者”乐享健康

活动室

近日，随着亚运脚步越来越近，亚运氛围也越来越浓，老年朋友们置身其中也没闲着，以运动者的姿态，传递健康理念，迎接盛会到来。

杭州 太极拳展古朴风韵

9月24日，以“迎亚运、展风采”为主题的杭州市滨江区老年人“八法五步”交流赛在江南体育中心广场举行，来自3个街道10个社区共100余名选手参加。

队员们身着传统太极服，个个精神抖擞，在古朴的音乐伴奏下，一招一式行云流水、拳姿优美、开合有度、气定神闲，不仅打出了太极的刚健柔美，更展现了健康积极、昂扬进取的优良风貌。

“通过交流比拼，既能检验平时的训练成效，又可以明确正确的练习方法，还能加深老年朋友们对中国传统文化内涵的理解。”滨江区老体协负责人蒋生松表示，流传千年的太极文化对于老年朋友一直有比较大的吸引力。

嘉兴 大讲堂传递健康理念

9月23日下午，嘉兴市“全民健身 共享亚运”运动促进健康科学大讲堂在市党群服务中心举行。

此次大讲堂关注中老年人运动损伤与康复，特别邀请了尤看运动医学连锁诊所院长、前浙江游泳队奥运冠军康复专家、嘉兴市少体校运动医学顾问尤玲华前来授课。课上对运动损伤原因、运动康复理念、居家康复锻炼等进行生动讲解。学员们纷纷表示，本次运动促进健康科学大讲堂内容丰富，干货满满，收获颇多。

文成 趣味运动会愉悦身心

为喜迎杭州亚运会，营造运动、健康、快乐的和谐邻里氛围，近日，温州市文成县玉壶镇举办礼敬老人送温暖暨老年人趣味运动会，设置夹弹珠、吹蜡烛、吹乒乓球、保龄球、投壶等比赛项目，深受老年人喜爱。

本次活动通过娱乐性强、安全性高的比赛项目，在老年人中掀起健身活动热潮。

（通讯员 陈润秀 潘国峰 苏晓丽 林海丹）

掷地有声

近日，省老年体协举办“全民健身迎亚运、老年体育展风采”省老年人地掷球交流活动。全省18支老年地掷球队伍约200人汇聚桐庐县老年体育活动中心，一展老年掷球人风采。

通讯员 佟 璐

邵水祥：路子野，也能“羽”出惊人

本报记者 高玲玲

七彩人生

9月26日早上，一位身材健硕、手脚灵活的羽毛球爱好者在衢州市全民健身中心羽毛球馆与队友切磋技艺。推球、挑高球、吊球……他就是衢州市羽毛球协会副会长邵水祥，今年61岁，对于羽毛球这项运动，他是“半路出家”，40岁开始练习，至今已经坚持21年。

“我现在几乎每天都是泡在这个球馆里。”打得满头大汗的邵水祥笑着说。据了解，邵水祥是因为年轻时参加了单位组织的一场羽毛球比赛后爱上了羽毛球这项运动，之后，他每天早晚“挤”出三个小时的时间进行练习，这一打就是二十多年。虽然他没有经过专业训练，但邵水祥凭借刻苦练习，羽毛球水平逐渐提高，参加的比赛也从县级、市级到省级，直到走向全国。

“在‘我要上全运’浙江省羽毛球选拔赛中获得老将组混双第二名，并取得该项目参加全运会资格；全国东西南北中羽毛球大赛中，取得宜兴分站赛F组混双第三名；昆山大区赛F组混双第五名……”而对于取得这些“突出”成绩的原因，邵水祥坦言，可能跟自己没有经过专业训练有关，“比如参加全国比赛，有些队员都是经过长期专业训练的，而我是‘自学成才’，路子比较野，让对手摸不着路数，所以经常会‘侥幸’取胜。”

2020年，邵水祥成为衢州市羽毛球协会副会长，上任后，有着多年比赛经验的他开始通过组织队员参加各种规格的羽毛球比赛，以赛带练，提升衢州业余队员的羽毛球水平。在8月中旬举办的浙江省社区运动会羽毛球比赛中，在邵水祥的带领下，他所在衢州市柯城区花径社区荣获团体第三名，邵水祥与搭档摘得50岁以上年龄段的混双冠军。“现在遇到省内强队，我们心里有底气了。”邵水祥说。

61岁的邵水祥对自己现在的状态很满意，“好多朋友都说，我看起来最多五十岁。”说到这里，邵水祥哈哈大笑。除了身体看起来更加年轻外，他觉得羽毛球带给他最大的快乐是：“当赢得一场双方水平旗鼓相当的比赛时，那种成就感可以让我高兴好多天，感觉每天的生活都充满希望。”

短消息

@建德

本报讯 9月26日，建德市第八届老年人健身运动会柔力球（套路）比赛举行。来自全市乡镇（街道）、机关部门、社区（村）及企事业单位的15支代表队近150名队员参加。

（通讯员 陈启浩）

@慈溪

本报讯 近日，慈溪市老体协召开创建“全国老年气排球之乡”活动动员大会暨骨干培训班，相关负责人60余人参加。市老体协计划将创建工作与老年体育辅导站建设试点工作紧密结合起来，吸引更多的老年人自觉主动参与老年体育活动。

（通讯员 冯 蕾）

@温州鹿城

本报讯 近日，温州市鹿城区老年人快乐舞步健身操交流赛举行，来自全区各街道、社区的14支队伍共150名运动员参加。

（通讯员 卢 佳）

@绍兴

本报讯 9月25日，2022年绍兴市首届夕阳红·百岁缘二人制乒乓球混合团体赛举行。本次比赛创新赛制，每队由两名运动员组成，男、女不限，且两名运动员必须年龄相加不小于100岁。

（通讯员 徐宝泉）

@海盐

本报讯 9月24日，海盐县老年体协在县体育馆举行老年人气排球邀请赛，共6支球队受邀参加。

（通讯员 王 月）