



“向雷锋同志学习”60周年

叶朝忠：一辈子做好一件事

本报记者 余敏刚

“做这套健身操时要注意手势，五指用力伸直，充分张开。”只要你走进省职工服务中心内的游泳馆、健身房，几乎每天都能听到这个熟悉的声音。十多年来，他坚持做公益体育培训，搭建健身培训服务平台，积极举办各类公益培训班，每年开展400余场培训，累计服务10万余人。他叫叶朝忠，是省优秀社会体育指导员、国家级社会体育指导员，更是群众体育健身的“雷锋”。

叶朝忠真正与社会体育指导员结缘是在一次定向活动当中，热爱这项运动的他发现当下大多数人的身体素质欠佳，运动没有成为固定习惯，想运动的欲望不够强烈，这些问题的根源在哪里呢？带着这个疑问以及身为体育人的责任，他决定利用业余时间在杭州人流量较大的几个公园开展体育活动，普及运动专业知识，营造火热的运动氛围，带动更多人参与运动。

日复一日，年复一年。不论刮风下雨还是严寒酷暑，叶朝忠始终坚持走在

全民健身最前线。叶朝忠说，他只要有时间就会举办公益培训班，不少学员都和他成为了好朋友。一辈子只做好一件事最不容易。2020年，叶朝忠被评为省“百佳”社会体育指导员后，更加积极地整合社会体育资源，精心邀请名师专家义务授课，为广大职工群众答疑解惑，先后开办健身气功、体育舞蹈、瑜伽等公益培训讲座。

叶朝忠坦言，让老百姓拥有热爱生活的积极态度，营造积极向上、团结互助的运动氛围是他和每一位热爱运动的社会体育指导员的初心和使命。

2021年4月，面向全省职工群体的公益培训活动项目启动后，叶朝忠作为做动体育工作的负责人与省总工会合作，科学筹划打造做动科学健身中心公益培训平台，吸引了越来越多职工群众参加公益培训和体育健身。他还推出了“全民健身‘宅家’健身挑战赛”线上健身比赛等云赛事，推送科学健身知识系列



文章。通过创新渠道方式、开辟健身培训新平台，很多职工都积极报名参赛，发来自家健身的视频。

如今，只要叶朝忠在“浙工服务”公众号发布他的课程，不到一小时就会被预约满。不仅如此，叶朝忠还把健身与旅游相结合，开展了一系列定向户外活动，让更多人走出家门，在大自然中享受运动激情。“未来，我还会继续坚持这份事业，因为我很享受他带给我的快乐。”叶朝忠直言，他不知道自己算不算是在学雷锋，但他一定会以雷锋为榜样，把默默付出的雷锋精神落到实处。



氏太极拳研究》《光復讲太极》《太极拳启蒙》等武学专著。为弘扬传统太极文化，蔡光復还多次到访新加坡、美国、马来西亚等国家和地区开设公益讲座和培训班。

或许有人会问，公益教学半生，究竟图什么？对此，蔡光復坦言：“做公益不为赚取好名声，一个人的品德和心底的善念才是做公益的原动力。”若一定说有所图，那蔡光復的答案则是：“希望大家学成后也免费向他人传授，这就是对我最大的回报。”

学雷锋，体育人在行动

今年是毛泽东等老一辈革命家为雷锋同志题词60周年。60年来，学雷锋活动在全国持续深入开展。英模的故事历久弥新，精神的力量超越时空。浙江体育人也在实际工作生活中，践行雷锋精神，凝聚体育力量，用行动证明：无论时代如何变迁，雷锋精神永不过时。

杭州拱墅户外体协：体育志愿行动“邻”距离

本报记者 华雨晨

3月3日，杭州市拱墅区的便民服务志愿队再次出发，深入各个街道社区“摆摊”，为居民提供理发、按摩、测血压，以及全民健身迎亚运的科普宣传等便民服务。同时，他们也为社区居民带去了毽球、飞盘、彩带舞等邻里互动体育活动。

“这是协会的常态化活动，并不限于学雷锋日才开展。大家既是运动爱好者，也是热心公益的志愿者。”拱墅区户外体育协会创始人戚东海介绍道：“我们倡导的是运动健身、公益健心。公益做得多了，见到的人和事也多，见识和心胸都会开阔很多，心中自然就充满了正能量。”

戚东海是个“70后”，曾因工作压力大到失眠，一度要靠安眠药才能入睡。后来在老同学的带领下他爱上了爬山，身体才好转起来。几个志同道合的人一合计，就把区里的长跑队、登山队和骑行队并到了一起，成立了户外体育协会。

从最开始的十几人，到现在的千余人大团队，拱墅区户外体育协会深入基层，将科学锻炼的知识和健康的生活方式传递给每个人。“我们有个优良传统，协会里的每个人都持证上岗，而且是社会体育指导员和医疗救护员‘双证’。”

“有位阿姨我印象很深，丈夫在世时把她宠成‘小公主’，在家什么都不用操心。70多岁时老伴离世，她情绪落差非常大，整个人的状态也不好。后来我们就经常叫她出来一起打太极拳、健步走，有活动也都叫上她来参加。十多年下来，她也慢慢打开心扉，还把自己的手工绝活编成课程教给其他居民。”

除了靠以心换心的方式让更多孤寡老人找到寄托，协会成员的无私奉献还在不为人知的地方温暖着这座城市。他们每年为区级、市级的重大体育赛事提供志愿服务，有些活动的物资需要提前一晚运至赛场，协会的成员在这时就会化身幕后工作人员，彻夜、义务地看守赛事物资。

很多活动多在3、4、11月举行，杭城这几个月寒冷、潮湿的深夜已是难熬。“我们平时都爬山和健走，体质说不定比你们小年轻还好呢，不冷！”戚东海哈哈一笑，说得云淡风轻。

作为2022年浙江省“最佳体育志愿服务组织”，据统计，协会已在9个街道、20多个社区创建体育志愿服务团队，为所在社区提供长期的全民健身体育志愿服务并参与小区各项微治理工作，一年组织和协助开展的活动超过1000场。



学雷锋之我见

本报记者 陈素琴

李国良

2021年“浙江好人”获得者、体彩实体店销售员、桐乡市蓝天救援队队长

雷锋精神的核心是为人民服务。“雷锋”二字已成为人们心目中乐于助人、扶贫济困、奉献社会的代名词。雷锋以帮助他人为快乐，也是我们中华民族传统美德。现在在工作岗位和平时生活及志愿服务中，时刻提醒自己做到乐于助人，将乐于奉献的精神作为梦想来实现，从而也带动身边更多人参与到为人民服务中去。我也将继续努力，通过自己的实际行动传播雷锋精神。

李盼盼

2022年“浙江好人”获得者、北京冬残奥会铜牌得主

60年来，学雷锋活动在全国持续深入开展，雷锋的名字家喻户晓，雷锋的事迹深入人心。他也曾经说过：“我的梦！中国梦！”以前我不明白这句话的道理，后来随着年龄的增长渐渐明白；只要把自己的事情做好，最后就是实现了自己的梦想！如果每个人把自己的事情做好，那么这个国家一定是幸福的，它就成了我们的中国梦！

叶海辉

2021年全国教书育人楷模、玉环市坎门海都小学体育教师

60年前，雷锋同志在奉献中走完了他短暂的22年人生之路，以平凡朴实的言行，展现出一种令人震撼的道德品质和人格魅力。雷锋精神是中华民族宝贵的财富，是引领社会道德风尚的一面旗帜。身为一名人民教师，我们要学习雷锋“干一行、爱一行、专一行、精一行”的敬业精神，立足本职、甘于奉献、勤于教学；要学习雷锋的螺丝钉精神，一步一个脚印，踏踏实实干好工作。以平凡和朴实的行动，传承发扬雷锋精神，做学生的良师益友，让他们健康茁壮地成长，以实际行动争做新时代雷锋传人。

陈乐引

浙江省优秀社会体育指导员、温州市社会组织领军人物

雷锋精神滋养着一代代中华儿女的心灵。我作为体育人、志愿服务组织领头人，要积极开展新时代文明实践志愿服务事业，大力发扬“奉献、友爱、互助、进步”志愿服务精神，积极动员广大市民有序开展党员先锋、敬老爱幼、文明健康生活等系列志愿服务活动，推动志愿服务制度化、常态化，弘扬中华民族的传统美德和共产主义道德品质，以实际行动诠释雷锋精神。

编后

60年来，“向雷锋同志学习”早已成为中华儿女的自觉追求和行动。时代在变，但雷锋精神以“信念的能量、大爱的胸怀、忘我的精神、进取的锐气”，激励了一代又一代的浙江体育人默默奉献。60年时光流转，离开雷锋的日子里，“雷锋”从未离开。

雷锋精神是永恒的，是社会主义核心价值观的生动体现。广大浙江体育工作者在向雷锋同志学习的实践中，不断拓展内容、创新形式、丰富载体，涌现出一批又一批的雷锋式先进集体和模范人物，为新时代浙江体育事业的发展注入不竭精神动力。雷锋精神，人人可学；奉献善心，处处可为，做雷锋精神的种子，深深地扎根在百姓体育生活中。

老照片背后的故事



雷锋在进入部队后，坚持体育锻炼，个子虽小，但却是运动场上的活跃分子，他常说：“当兵就得有个好身体。”他积极参加各项体育锻炼，坚持练习单杠和双杠、鞍马、跑步和篮球等项目。

摄影师季增记录下了很多雷锋训练的照片，其中一张双脚伸向天空练习双杠的照片动感十足，被刊登在当时的《新体育》杂志上。

1960年7月19日，雷锋作为沈阳军区工程兵部系统的一名解放军战士，参加了沈阳军区在锦州召开的体育运动会上双杠比赛项目，并获得了“三级运动员”称号。