耄耋老人以“薪火”传递亚运梦想

本报记者 陈素琴

七彩人生

不久前,杭州市第三社会福利院举办了一场“银龄亚运会”。其中,火炬接力作为“喜迎亚运 乐享未来”嘉年华的精彩主题活动之一,横跨院内七大园区,一路传递,“薪火”的种子撒遍了整个院区,也让“心心相融,@未来”的杭州亚运口号传遍院区。

接力手由一群平均年龄84岁的老人担任。最后一棒是72岁的陈连达,据悉,陈连达是一名帆板运动员。他说,自己从小就喜欢体育运动,受其影响,一家人都爱好体育,他的儿子曾是吴易昺小时候的网球启蒙教练。如今外孙女陈奕如,在中国网球巡回CTA500宁波站获得女单冠军。2021年,她又卫冕成功,还获得了女子双打项目冠军。提起自己孙女,陈连达满是自豪:“孙女这么优秀,我平时运动更积极了。”

除了陈连达,院区里还有女子篮球“高手”张慧玲。张慧玲回忆,自己在杭州市第五中学读书时就是篮球队的。从小学开始就喜欢跑步、爬竹竿、高低杠,体育项目都会去尝试。“到了高中,学校体育老师看我个子高,又喜欢动,就问我喜不喜欢打球。就这样我就去了。”张慧玲说,当时白天上课,晚上就去青年路上的灯光球场打比赛。张慧玲表示,运动给了她健康的身体,那时候的天比现在冷很多,但是她不穿棉衣,就是一套运动服加毛衣。如今,81岁的张慧玲最喜爱的就是走路,每天保持在一万步左右。除了走路,平时也会做做操,“食堂旁边有棵杨梅树,下面有两个很深的脚印,就是我每天锻炼留下的。我一直都认为运动对身体和心情都有很大的帮助。”

杭州市第三社会福利院社工科科长蒋鸿叶表示,院区设有乒乓活动室,室外也有很多运动器材。平时,也会组织做养生操,考虑到年纪和体力,以太极、八段锦为主,整体强度不会太大,保健为主。“老人们都很关注亚运会,为了让他们在养老院里也能感受亚运、参与亚运,我们举办了‘喜迎亚运’嘉年华,让他们也当了一回火炬手。我们打算推出更多适合老年群体参加的趣味运动会项目,有机会的话还想组织长辈去亚运会赛场。希望借着亚运的东风,让院内长辈能感受到运动带来的欢乐,丰富他们的晚年生活。”

近日,温岭市区五龙山公园,来自全市的100多名太极拳爱好者正在进行太极交流表演,展示了太极运动的独特魅力,为杭州亚运会营造浓厚的全民健身氛围。 通讯员 郑 莎

木兰扇展银龄风采

本报讯 近日,“全民健身 喜迎亚运”台州椒江区第六届老年人运动会木兰扇(拳)竞赛在前所街道前所村开赛。此次参加木兰扇竞赛的队伍共有9支,来自椒江区各个街道。比赛分为规定套路《木兰十八式单扇》和各队伍自选套路。

木兰扇比赛虽然没有其他竞技项目那样紧张刺激,但其优美、典雅、整齐的表演也非常具有体育魅力和精神。“能够现场观看如此精彩的比赛,我感觉自己也被带动起来了”现场观众刘女士表示,自己平时就很喜欢跳广场舞,玩柔力球等项目,木兰扇这种非遗文化加体育运动的形式让她很感兴趣,今后自己也准备试试。

“这一个月以来,大家每天都在排练,认真对待,没有一个掉队。”来自前所一队的莫阿姨说道,“现在提倡全民运动,全民健身,我们老年人也要积极参与,将它融入生活,这样我们在拥有健康身体的同时,也会更美丽,更年轻。”

椒江区老体协相关负责人表示,作为区老年人运动会的重要组成部分,木兰扇比赛也是展示老年人精神风貌、推进老年体育事业和全区老年朋友沟通交流的重要平台。希望带动更多老年朋友参与到运动当中,使老年人身体素质水平有所提高,享受健康丰富的老年生活。

近些年,在各街道部门的大力推动下,椒江区老年人事业蓬勃发展,组织开展了多项文体活动,丰富了老年人的精神文化生活。“更运动、更健康、更快乐”的理念也深深地扎在老年人的心里,将运动融入生活,对自己的生活也有了新态度。

(通讯员 张 琪)

马培生:门球“元老”,热爱不减

本报记者 陈素琴

在上周末举行的杭州市门球锦标赛上,今年83岁的前杭州市余杭区门球协会会长,现杭州市临平区门球运动协会功能性党支部书记马培生仍然活跃在赛场一线,作为临平一队的教练做战术指导。

马培生从1991年参加门球运动,是余杭区门球运动的开拓者和推动者。早年,为发展门球运动,他和自己的爱人,在余杭区老体协的支持下,跑遍了区内各乡、镇、街道,终使余杭门球事业从无到有,从小到大,蓬勃发展到至今余杭区拥有球场27片,球队34支的规模。2014年,在大家不懈努力下,建立了余杭区第一支以黄湖中心小学为基础的少儿门球队。

“当年余杭只有3支球队,杭州市队伍总数也不超过20支,总人数不足170人。发展至今,现有球队203支,人数达1636人,为当年10倍之多。”马培生不禁感慨。现在,马培生是目前唯一参加过每届“长寿杯”的门球“元老”。为了推动门球运动的普及和发展,每年七、八月,马培生都会组织门球基本技能和裁判培训,以提高门球技战术水平和裁判员执裁水平。同时,还积极带队参加各级门球比赛,并取得好成绩。

马培生对门球运动的执着付出,得到了门球界的充分肯定,曾获得多项殊荣。“早些年身体不太好,打了门球后,整个精气神都不错。”马培生说,虽然已经八十多了,但是对于门球的热爱依旧不减。如今,还是会参与裁判员、教练员等工作。如果身体允许,他会一直参与。

在父母的熏陶下,马培生的女儿马芙蓉也热爱上了门球,并于2018年获国家级门球裁判证书。去年,还荣获了“百年百人‘杭州门球’无私奉献奖”。马芙蓉说:“我们一家三代都喜欢门球,包括我的女儿,在工作之余,也喜欢打门球、打乒乓。”

短消息

@杭州

本报讯 日前,首次“全民健身迎亚运·信心满怀奔共富”杭州市老年人桌上冰壶交流活动在萧山举行,共吸引全市12支代表队百余爱好者参加,活动以个人赛、团体赛等形式开展。

(通讯员 潘国峰)

@宁波镇海

本报讯 近日,第十二届“向辰杯”老少同乐象棋赛在海港社区党群服务中心落下帷幕,共吸引近50名老少棋手同场竞技。

(通讯员 王 方 江明雷)

@新昌

本报讯 日前,新昌老年体协在七星街道塔山村举办了老年人气排球交流活动,17支队伍近120位运动员参加。

(通讯员 冯建华)