运动潮人胡潇波：运动是生活必需品

从小爱好体育运动的胡潇波，在宁波大学读书时曾担任公体篮球校队的队长；毕业后他去尼日利亚寻求发展，在《西非统一商报》从记者做到总编；回国后，胡潇波开始跑步并组建了“鄞州NB跑团”。

近些年，在市、区两级长跑协会任职的胡潇波带领团队执行、服务各类跑步赛事，成为体育行业从业者。胃癌康复3个月后，他重新投身到工作中。“希望大家都能从体育健身活动中受益。”胡潇波说。

胡潇波1980年出生，身高1米8的他从小爱好体育运动，中学时期就是校篮球队的队长，后来以篮球特长生的身份进入宁波大学国际贸易专业学习。2003年从宁波大学毕业后，胡潇波先是从事船代及外贸相关行业。2004年4月1日，他到尼日利亚担任一家贸易公司的总经理助理，一去就是7年。后来，他通过一次偶然的机会，成为《西非统一商报》记者。

“我在《西非统一商报》干了5年，后面2年还担任总编，组织过当地的华人华侨篮球联赛，持续好几个月，最多时有20多支中资企业球队参加。”这些办赛经历，为他后来投身体育行业埋下伏笔。他说，“做一项赛事，你得又是专才，又是通才，自己要设计好工作表格，把各项具体事务逐个分解，责任也要分解到人并逐一落实。”

2011年回国后，他发现自己的竞技水平下滑，就想通过跑步来锻炼身体。2014年9月，胡潇波发起成立了“鄞州NB战队”跑团，一周年时就汇聚了800多名跑友。2015年，胡潇波成立了体育公司。在鄞州区长跑协会成立后，他带领公司配合协会举办、承办了很多长跑赛事及活动。“第一场赛事是宁波东吴太白湖马拉松，后来宁波各区（县、市）的长跑赛事、活动，我们参与执行了很多。最多时，一年有300多场活动。”

这些年，胡潇波带着团队到各地为马拉松赛事做执行服务，先后去过贵州、湖北、广东、广西、江苏、云南，甚至还去过海南。高强度工作，给胡潇波的身体带来了隐患。2019年9月，他陪家人去医院体检时，自己也做了检查，没想到被确诊胃癌。

“后来我在医院做了手术，胃被切除了四分之三，身体恢复得还可以，卧床一个多月，到12月我又返回了工作岗位。”有了这段经历，胡潇波更加深切地感受到健康的重要性，“希望更多人参与体育健身，运动就是生活的必需品。”（通讯员 林 海）

圈住快乐

近日，江山市双塔街道周家青社区联合市妇联、市关工委开展“快乐运动 健康成长”趣味亲子运动会，设置套圈、投壶、扔沙包等趣味游戏，以运动为纽带，增进家庭间的情感交流。 通讯员 徐明霞

温州路跑等级达标赛，医护人员也上场了

近日，在浙江路跑10公里大众等级达标系列赛暨2024温州首届10公里大众等级达标赛的赛场上，来自全省各地的300名跑友个个精神抖擞，在场边认真做着开赛前的热身工作。

随着一声鸣响，比赛开始，选手们迎着朝阳，吹着江风，从温州七都望城驿站起点出发，向东跑5公里后折返。经过激烈角逐，在浙江工作的山东日照选手安振以31分24秒的成绩获得男子组冠军。

今年45岁的参赛选手郑先生说，他有十几年的跑龄，这次主要来感受氛围，重在参与，“希望为龙年跑马开个好头，接下来好好准备跑温马。”来自杭州建德的陈启浩，在马拉松界小有名气，被称为“浩哥”。当天上午，57岁的他以38分10分成绩第14个冲过终点。“天气好，赛道好，很享受。”跑步健身已成为陈启浩生活的一部分，他每天坚持跑一个全马，月跑量超1000公里，年跑量超10000公里。“这是龙年第一个比赛，肯定要参加，今年计划跑40场马拉松。”

赛程全长10公里，组委会在起终点、7.5公里点设置饮水站与能量补给站，在5公里点设置饮水站，助力选手跑完全程。参赛选手中有4位医护跑者参与赛道救援保障选手安全，他们分别由来自温医大附一院、附二院各个临床科室及相关科室的主治医生、护士长组成。纯医护跑者参与赛道急救可以最大限度地保障参赛选手的安全。

（通讯员 魏 华 慧 慧）

这群小学生打起“通臂拳”铿锵有力

“出拳！”“哈！”“收拳！”“哈！”2月26日，在杭州市莫干山路小学的操场上，几百名学生在巩式通臂拳非遗代表性传承人、杭州巩式通臂拳非遗传承中心执行会长周凡带领下练习巩式通臂拳，出拳铿锵有力、动作整齐划一。

当天进行的是杭州市莫干山路小学巩式通臂拳传承学校揭牌活动，揭牌仪式后，巩式通臂拳这一非遗项目正式落户杭州市莫干山路小学，成为学校的一大特色课程。“非遗武术进校园，丰富了学生们的课程，也为广大青少年提供了一个深度接触和理解中华优秀传统文化的平台。”校长周国丽说。

“之前没有练过，只是经常在电视上看到。”“感觉练了武术会很厉害，很想学。”“周老师的动作很帅，想以后跟他一样。”在跟着周凡学习了几个基本动作后，学生们对巩式通臂拳展现出浓厚的兴趣。“看到孩子们都喜欢我很开心，希望他们能将巩式通臂拳发扬下去。”周凡说。

杭州市莫干山路小学还是非遗剪纸的传承基地，活动现场，孩子们巧妙地将剪纸艺术与武术动作相结合，将巩式通臂拳的武术动作通过剪纸呈现得栩栩如生。

（通讯员 郑维维）