海宁许村镇太极拳协会捧回全国大奖

他们不仅有“武艺”，还有情怀

通讯员 陈鸿妍 本报记者 洪 漩

日前，在社会体育指导员制度实施30周年系列活动“乡村振兴”全国农村社会体育指导员交流展示大会中，浙江代表队荣获民族传统类一等奖。据悉，此次代表我省参赛的社会体育指导员均来自海宁市许村镇太极拳协会。

海宁市许村镇太极拳协会于2016年10月在永福村文化礼堂正式成立，最早是由许卫明、张忠良、周志强、祝伟根、杨林坤5位太极拳爱好者发起，成立之初仅20余人，经过数年发展，于去年实现全镇30个村社太极拳分馆全覆盖，发展经常练习太极拳爱好者3000余人。

“一开始初衷就是弘扬民族优秀传统文化，让更多人收获健康。”许卫明目前担任会长一职，自幼酷爱武术，先后跟随多位老师学习。在他的带动下，不少感兴趣的村民加入。为了让更多百姓从中获益，协会通过“请进来+走出去”方式。“一方面，协会出资聘请专业太极拳教练上门授课；另一方面，担任社会体育指导员的骨干成员入驻各村开展免费教学。”今年65岁的韩志明是团队中的“积极分子”，每周去1-2个村，每个村上2-3次课，有时候甚至一周都不得闲，村民反响十分热烈。

海宁许村镇是国内最大家纺产业基地，协会中的不少社会体育指导员都是家纺企业负责人。晚上利用业余时间履职是这些“个体老板”的常态。不少人还自掏腰包，赞助协会日常活动经费，副会长凌凤国就是其中之一。红旗村距离他家大约20公里，开车过去要30分钟。去年该村成立了太极拳分馆，首批学员招收了十几人，凌凤国除了免费教学，还自费给大家添置了太极拳服装。

其实，这并不是许村镇太极拳协会第一次得奖，在2023年举行的第15届浙江国际传统武术比赛中，协会曾取得18金20银20铜的好成绩，协会秘书长张忠良还曾荣获嘉兴市十佳社会体育指导员。

如今，许村镇太极拳成为当地一张运动金名片，也是嘉兴市社会体育指导员推动体育运动发展，参与全民健身的一个缩影。截至目前，嘉兴市各县（市、区）成立基层社会体育指导员协会6家，全市社会体育指导员总人数14200名，每千人拥有社会体育指导员2.5人。

趣味赶鸡

4月24日，德清县老年活动中心开展长者趣味运动会，设置“赶鸡入笼”“乒乓接力”“扔沙包”等项目，丰富辖区老年人的精神文化生活。

通讯员 赵 宁

夏枝荣：跑步如同人生一样

日前，余姚市四院康复科主治中医师夏枝荣带着妻子孩子完成了一场马拉松赛的欢乐跑。夏枝荣说，他已经记不清这是自己第几次跑马了，这次带着家人一起，感觉还是有些不一样。在余姚市泗门镇“跑者圈”，夏枝荣小有名气，他除了常常前往各地参加马拉松赛事外，还充当起“急救跑者”，为跑友一路保驾护航。

“跑步实现‘逆生长’”

其实，夏枝荣5年前才开始坚持跑步。最初他跑2公里就精疲力尽了，跑着跑着，距离慢慢增加，“我刚开始坚持跑步的目的是减肥，当时我身高168、体重168斤。”说起自己的跑步经历，夏枝荣打开了话匣子，“由于长期不健康的生活习惯，我当时不仅肥胖，各项身体指标都偏离了正常值，还确诊了中度脂肪肝！”“我觉得不能再这样下去了，就从走路到跑步再到长跑，一步步改变自己。”

起初，夏枝荣只是将上下班开车改成了走路。走着走着他又改成了跑步，每次的跑步距离从两千米渐渐增加到了七八千米。渐渐地，他的各项身体指标恢复了正常，体重降至70千克、身形变得匀称起来，看起来年轻了很多。现在，他已经可以轻松“拿下”半程马拉松（21.0975公里）。“跑步跟人生一样，是不断克服一个又一个小困难、脚踏实地地实现一个又一个小目标的过程。”夏枝荣说。

“跑步不是目的”

开始跑步后不久，夏枝荣加入了泗门跑团，除了继续跑步外，更成了大家的“健康顾问”。“网络上的信息良莠不齐，大家更信任我的解读，毕竟我的本职工作是医生嘛。”夏枝荣总会细致耐心地解答大家的健康问题，还常常提醒大家做好跑前热身、跑后拉伸，建议大家平时用靠墙静蹲、平板支撑等动作，来增加肌肉力量、避免运动损伤。此外，他还会带领身边的人一起做中医健身操——八段锦，协助大家养成健康的生活习惯。

去年，夏枝荣报名参加2023杭州马拉松，申请成为一名急救跑者。“我以前竞跑过程中，曾帮助其他跑步爱好者紧急处理伤口。赛场上总会有一些跑者因为一些突发状况而不得不放弃比赛，我不希望这样。”出于医生的本能，夏枝荣把自己的目标从“完成一次全程马拉松”转变为了“帮助更多人安全完赛”。

其实，想要成为一名“急救跑者”并不容易，除了要掌握基本的急救知识，对个人跑步能力的要求、掌控全局的要求都很高。除了熟练掌握心肺复苏等急救知识，还要牢记哪里有上下坡、哪里道路变窄、哪里有弯道等场地信息，这样才能在遇到突发状况的时候第一时间清晰地告诉组委会具体情况和坐标位置。

“我爸爸跑过全程马拉松！”此后，夏枝荣年仅10岁的儿子常常会兴奋地跟小伙伴们讲述“马拉松赛道英雄的故事”。

（通讯员 徐 坚）

“筝”奇斗艳不负春光

春风吹，纸鸢飞。4月24日，在嘉兴市秀洲区王江泾运河文化公园里，形形色色的风筝带着春天的气息翩翩飞舞，吸引不少人驻足观看。为弘扬中华民族传统文化，王江泾镇举行风筝制作放飞比赛，风筝爱好者欢聚一堂，带着自己制作的风筝，与春天来了一场美妙的相约。

王江泾运河文化公园有大片的草坪，是放风筝的“宝藏”地点。当天，参赛选手带来近50只形态各异的手工风筝，山川河流、星辰大海、风景人物……各种元素碰撞融合，风格迥异，创意十足。

比赛开始，选手们调整方向、奔跑加速、放线收线……大大小小的风筝乘风扶摇直上，天空成了欢乐的海洋。现场，来自王江泾镇中学的10位评委根据风筝的造型、扎制、装饰和创新四个方面，以及风筝的起飞、留空时间、空中效果进行打分。

得分最高的是王江泾镇虹北村90后村民金如意制作的国风风筝，白色布料上的樱花图案栩栩如生，一句“花动一山春色”尽显浓浓春意。“这次活动吸引了很多年轻人，现在手工制作风筝的队伍不断壮大，希望有更多人喜爱、弘扬风筝文化。”看着自己制作的风筝在空中翱翔，金如意脸上满是喜悦。

据介绍，王江泾镇中学从2017年开始引入风筝项目，最初只是作为第二课堂和兴趣小组活动，由于学生参与热情高涨，学校将风筝排入课程表，让每个学生能参与风筝的制作。“我们致力于风筝的交流和推广，多次邀请杭州民间工艺大师、杭州风筝制作技艺非遗传承人程迪申来学校传授经验。”王江泾镇中学教师、风筝教练邹霞英说，学校把风筝文化融入教学，让学生了解传统文化的魅力，争做非遗文化传承人。

（通讯员 严 涵 旦增曲珠 陈秋燕）