

这位65岁的阿姨要去南极参加冰泳比赛

本报记者 高玲玲



七彩人生

每天早上5点左右,65岁的杨抒卉都会跟朋友开车去15公里以外的金华三汶塘水库,游上一个多小时之后回家。每天坚持游泳,除了是杨抒卉从小养成的习惯外,还因为她正在为将在今年11月举行的南极国际冰泳大赛做准备。

杨抒卉12岁学会游泳。“1971年暑假,父母带我回四川老家,爷爷家附近是大渡河,很多小孩在河里游泳,我在妈妈的鼓励下也学会了。”杨抒卉说,那个暑假,每天除了吃饭、睡觉,就是在大渡河畅游。回到学校后,她被选到学校的游泳队,系统地学习游泳的基本姿势和技巧。

1980年,杨抒卉跟随父母来到金华,同年11月参加工作。工作之余,她会到新华街游泳池游泳。平时,杨抒卉也会阅读与游泳相关的报纸、书籍,从中了解

到洗冷水浴、冬泳,能够锻炼意志和身体。“我很佩服这些人的勇气,1994年,我开始在家尝试洗冷水浴。”杨抒卉说,第一次洗,很冷,但很舒服,所以坚持了下来,还洗上了“瘾”。

2007年,杨抒卉加入金华市婺州冬泳协会。10多年来,杨抒卉和会员们,到全国各地参加冬泳比赛:2008年到2016年,三次横渡婺江;2012年,横渡黄河;2012年和2016年,两次横渡钱塘江;冬天的时候,去新疆、东北,在零下的气温中体验冬泳……看到南极冰泳比赛的消息,杨抒卉立马报名参加。

国际冰泳协会(IISA)规则中,游泳水温为5摄氏度或者更低,是冰泳行为。南极国际冰泳大赛是由国际冰泳协会(IISA)组织的,2018年举办了第一届,今年是第二届。在第一届比赛中,中国唯一参赛选手王云峰在南极洛克雷港附近的水域完成了1000米的冰泳挑战,成绩是20分14秒21。当天那片水域的水温是零下1.2摄氏度,气温0摄氏度。

“这一届,全国有10人报名参赛,年龄最大的是一位广东参赛者,已经80多岁。”杨抒卉说,目前为止,浙江只有她一人报名。“其实这项赛事的门槛并不是很高,只要有冰泳经历的人都可以报名参加,但是在温度极低的海水中游泳确实需要勇气。”

为了备战这项赛事,杨抒卉早早就开始做准备,今年1月,她去了北戴河、北京玉渊潭八一湖和南京长江段进行冰泳训练。“北戴河太冷了,我们去的时候气温零下11摄氏度,海水零下2.5摄氏度,下水后感觉浑身皮肤被刀割一样,而且会头晕。”

不过,杨抒卉并没有因此打退堂鼓,而是请了教练帮忙调整动作、增强体能。领队每天让她至少游1000米保持状态,她几乎都超额完成。杨抒卉说,南极国际冰泳大赛有很多不同距离的项目可以选择,游50米、100米、200米、500米、1000米或者更远都可以。“我目前的目标是50米,如果感觉还不错,就向更远的距离冲刺。”

台州由点及面推广地击球

本报讯 5月20日,创新项目地击球推广活动在玉环市清港镇老年活动中心举办,来自全市各乡镇、街道、部门的40多位老年体育骨干参加。

“地击球是一个台州首创的集技能与智力、竞技与趣味为一体,适合老年人健身的球类活动项目。2021年,被推荐为全国老年人体育创新项目。”台州老体协相关负责人介绍,地击球从2018年初创时的一球一门,经过无数次的改进和优化,如今已发展成一项竞赛模式多样、动作强度适中、安全系数较高的全身性体育运动,尤其适合老年朋友参与。

经过6年实践,地击球运动在台州已是多点开花,并逐渐在省内流行。地击球已被列为台州市竞赛项目。台州市老年人体育协会相关负责人说:“未来将继续组织骨干培训,通过骨干的带动作用,由点及面,把地击球传播到各地。同时组织多场交流竞赛,并通过不断迭代升级,让年轻人也能参与进来,逐步展现该项目的生命力。”

(通讯员 郑福田)



@建德

本报讯 5月20日,2024年杭州市老年人匹克球交流活动在建德新安江体育馆拉开帷幕,来自杭州市各区、县(市)的120多名裁判员和运动员参赛。

(通讯员 别阳军)

@浦江

本报讯 5月17日,浦江县老年体协2024年健身球操培训班在县体育中心举办,来自农村、社区的52名健身球操骨干参加。

(通讯员 蒲平凡)

@台州椒江

本报讯 近日,2024年台州市老年人乒乓球交流活动在椒江开球,来自台州各县(市、区、市)老年体协的10支代表队120余名老年乒乓球爱好者齐聚一堂,以球会友。

(通讯员 诗远)

@青田

本报讯 5月16至18日,丽水市第七届老年人体育运动会地掷球交流活动在青田举行,来自全市9县市区和市直系统的10支代表队100余名运动员参加。

(通讯员 金明法)

两地联动 太极拳打出银龄新风采

本报讯 5月19日,2024年全国老年人太极拳健身大联动主会场活动在广东佛山举行,杭州、宁波作为分会场,千余名老年太极拳爱好者参与展演。

在建德市政府前广场,随着一曲曲《八法五步》太极拳乐曲响起,来自新安江、更楼、洋溪街道和乾潭镇的200余名老年太极拳好手统一着装,一招一式间展演出武术魅力。寿昌、三都、

下涯等多个乡镇也同时举办(分会场)活动,共有近千名老年人参加。在宁波“三江口”畔的爱心公园,来自宁波海曙区各镇乡街道的420余名老年太极拳爱好者集体演练24式简化太极拳、老年26式杨式太极拳、新编28式太极拳和太极功夫扇。整齐的动作,柔和的招式,与三江涌动能情景相融。

建德市市文广旅体局副局长

长顾伟梁说,参与全国老年人太极拳健身大联动活动,为太极拳爱好者提供了交流、学习的平台,促进太极拳运动在全市的推广和普及,吸引更多老年群众参加体育健身活动。海曙区以这次大联动为契机,不断夯实老年体育的基层基础,为推进“健康海曙”“幸福海曙”建设作出贡献。

(通讯员 新安保华蔡迪)

活力武动



近日,2024年杭州西湖区八段锦交流展示活动在西湖区莲花广场举行。伴随着舒缓的音乐,来自区各镇街的12支队伍共150余名老年健身气功爱好者进行展示。

通讯员 高雅