一手绝活带出近千名徒弟

台州59岁保安大叔是位“倒立达人”

本报记者 洪 漩

清晨5时至7时许，到台州路桥石浜山上锻炼的市民时常能看到这样一幅场景——一位大叔双脚朝天，双手撑地，拾阶而下，五六十个台阶，倒立行走仿佛如履平地，他就是路桥实验中学59岁的保安王金兴。

别看年近“花甲”，王金兴肌肉紧实，体形健美，身边人都风趣地称呼他为“王大师”。

为什么会选择倒立的方式健身？王金兴告诉记者，自己并非盲目，而是幼年时因习武打下了基础。原来，老家黄岩宁溪的王金兴十四五岁便拜师学艺，“我们当地村庄都会请师傅来教村民习武，我当时想着练了可以防身。”用王金兴的话来说，年轻时候南拳北腿都练过，在当地也有些名气。

成年后的王金兴走南闯北，干过不少行当。一直以来，习武健身都是他生活中重要的组成部分，倒立更是坚持了数十年。“倒立有利于血液循环，延缓衰老。这么多年，我身体一直很好，感冒都少有。即便上了夜班到天明，我依然精神十足。”王金兴强调，之所以将好体格归功于倒立，那是有科学依据的，华佗编创的养生功“五禽戏”，其中就将猿的倒立动作列于其中。

王金兴说，每到一处，总有人对他的倒立绝活产生好奇，提出拜师学艺。尤其这些年在石浜山上锻炼，口口相传下，“倒立达人”的名号更响了，甚至不少人慕名而来观摩求教，热心肠的王金兴总是知无不言。“这些年来，我免费带了上千名徒弟。”

如今，王金兴在路桥实验中学任职保安已经13年。尽管在路桥石浜山上，他“倒立达人”的名号在晨练圈可谓响当当，但在学校工作的前四五年，知道他有“功夫”的人并不多。“后来认识我的人越来越多，打听到学校去了，大家才知道我还有这项技能。”

自从学校的师生偶然得知自家保安大叔居然是个“武林高手”，有时候会请王金兴“露一手”，“我一般会和学生们说‘上班时间不可以哦’，不过，工作之余，学校老师、学生来请教，我也会分享经验。”王金兴还当场给大家展示双指引体向上，引得孩子们一片欢呼。

除了倒立，王金兴热衷的项目还有很多。“游泳、攀岩、划龙舟我都喜欢。有时候值完夜班先去游个泳再回家睡觉，睡得特别安稳。”每次王金兴和朋友们组队出去爬山攀岩时，他都自觉肩负起“兼职领队”的职责，“出门在外，互相照顾，台州、温州这一带的不少山我们都登过。”

“生命在于运动，拥有一个强健的体魄，才能更好地学习生活。有喜欢运动或者想学倒立的，尽管来石浜山找我，我乐意教。”王金兴发出邀约。

扇舞翩翩

连日来，建德市梅城镇东湖太极拳队的太极拳爱好者每天准时到东湖休闲公园报到，练习太极拳、剑、扇等技艺。

通讯员 宁文武

嘉兴老人桌上“漂移”划出道道优美弧线

站稳、捏球、瞄准、投球，选手们凝神屏气，宽敞明亮的赛场内，气氛热烈而紧张……日前，海盐县于城镇文化体育中心热闹非凡，嘉兴市老年人桌上冰壶球邀请赛在此举行。

桌上冰壶球，顾名思义就是将冰壶运动从“冰面”移植到“桌面”，其战术打法竞赛规则几乎一致。别看桌上冰壶球的规则较为简单、体力消耗较小，但需要选手根据局势变化，思考应对策略。赛场上，运动员们虽已不再年轻，但他们对桌上冰壶球运动的热情丝毫不减。比赛正式打响后，选手们全神贯注，一个个压低身体，找好角度，把握力度，果断出手，只见冰壶球在桌面上滑行、碰撞，划出一道道优美弧线，赢得在场观众的阵阵喝彩声。“这漂亮的弧线球，注意力集中!”一轮一轮的交锋，双方时而相互交流战术，时而与对手斗智斗勇，将桌上冰壶球这项儒雅的君子运动演绎得淋漓尽致。

最终，海盐县代表队的姜金良、钱王生、朱霞琴、王福良夺得本次比赛第一名。“我们要老有所乐，桌上冰壶球不需要剧烈运动，不仅锻炼了身体，还比拼了技艺和战术，老少皆宜。”海盐县代表队参赛选手王福良说，如今这项新兴运动越来越受到老年人群体的欢迎，通过比赛既看到了对方的强大和自身的不足，也提高了兴趣增强了信心，收获更多的经验。

（通讯员 陈 强 吴茗佳）

每天健身打卡成了玉环清港村民必修课

“走，健身去！”接连几日，玉环清港镇双郏塘村村民梁瑞培吃过晚饭后，都会相约村里几名“运动达人”，赶往新改造的“百姓健身房”，开启了乡村“肌肉男”生活。

“百姓健身房”位于双郏塘村党群服务中心四楼。300多平方米场所装修一新，各式健身器材一字排开，跑步机、健身单车、椭圆机等力量器材和有氧器械一应俱全。同时，还配备了台球和乒乓球室等，能够容纳40多人进行健身锻炼。

“我们根据村民需求，专门设健身器材区和瑜伽区，打造家门口的健身房。”村干部金松华介绍，健身房场地明亮宽敞，器械种类齐全，每天下午2点到晚上9点免费向村民开放，既能满足年轻人运动需求，也能保证老年人简单健身。”

提起开办健身房的初衷，村党支部书记金士兵说，双郏塘村位于城区，是当地人口大村，常住人口3100多人。但受地理位置、土地资源等限制，一直以来，村里健身场所和健身器材都十分有限。

为让当地村民享受便捷、优质、共享的健身服务，双郏塘村党支部决定引入民生实事项目，改造党群服务中心，打造“15分钟健身圈”，做深全民健身软服务。“城市里健身房很多，但农村还是空白，建成室内健身房后，无论刮风下雨，村民都能在家门口享受健身服务。”金士兵说。

随着“百姓健身房”于今年9月1日改造完成并投入使用，每天前来锻炼的村民络绎不绝。双郏塘党群服务中心管理员说，现在村里党群服务中心可热闹了，新开放的健身房也成“网红打卡地”。

“锻炼出一身汗，感觉自己神清气爽。”在双郏塘村党群服务中心的健身房里，吴通亮正在跑步机上锻炼身体。多年来，他习惯了每天下地干活出一身汗，如今农活少，村里的健身房就成了他的新“田地”。

“现在，我每天都来健身。”村民梁瑞培是健身的忠实爱好者，每天到健身房打卡，成为他工作后的“必修课”。梁瑞培说，以前村民空闲时，习惯打游戏刷视频打发时间。自从村里开了健身房，许多村民告别了游戏、小视频，每晚准时到健身房报到。“百姓健身房的建立，填补了村级公共体育基础设施空缺，也给我们提供一个锻炼的机会，我觉得是件一举多得的好事实事。”

（通讯员 张聆听 张 叶）