# 健身操“上新”,杭州医生男团跳起“西游记”

电视剧《西游记》片头曲响起,三只穿蓝衣服的“猴子”活灵活现地走到镜头前,抬腿踏步、绕手挠头,画面十分魔性喜感。这几日,杭州市中医院的医生健身操“男团”又火了一把——三人整起了新花样,在新编的健身操里“学猴”。

“这个操配上这个音乐绝了。”“动作好,表情也到位了。”“好可爱,偷感好足。”……网友们看乐了,评论区里好玩的评论一条接一条。

9月18日,该“男团C位”、杭州市中医院针灸康复科主治中医师宋涛接受采访时介绍,之所以“学猴”,灵感来源正是五禽戏中的猿戏。

“偷感是啥意思?”对于网友们的“梗”,宋涛一开始不太理解。当他得知“偷感”指的是一种“偷偷摸摸”有点诙谐幽默的感觉后乐了,“动作俏皮,容易使人开心起来,大家跟着一起动起来挺好的。”

据了解,更新这套健身操是考虑到秋冬季节将至,大家的活动量逐渐减少,“久坐不动容易胖起来,这四个动作能放松筋骨、活动全身。”

“此次设计的金刚绕手、金鸡独立、大雁南飞和大鹏展翅四个动作脱胎于传统功法,是对其进行改良,使其更适合大众练习。”宋涛介绍,跳操前都会先以拉伸为主,幅度都比较温和,每个动作建议以30个为一组,做4组,能够有效激活腰背、大腿后侧等部位。

徐尤佳数了一下,从今年春节推出第一套肩颈操至今,已经更新了近20套健身操,“根据当下的时令和大众的需求,对太极拳、易筋经、八段锦、五禽戏等传统功法改良设计,基本上是一周编排一套的节奏。”

“前排的真的瘦了。”“C位越来越瘦了。”“肉眼可见瘦了不少,信你们。”一些一路“追更”的网友眼尖地发现,站C位的宋涛明显苗条起来了。对此,他笑笑回应,自己排的操每天都在跳,同时配合一些别的运动,“动起来,肯定能瘦!” (通讯员 徐尤佳)

## 舞态生风

日前,第六届奉化海峡两岸体育舞蹈(国标舞)公开赛在宁波奉化体育中心体育馆收官,来自海峡两岸的32支代表队620余名舞林高手齐聚奉化,同场竞技。

通讯员 周 力

# 徒步穿越天山 衢州驴友终圆十年之梦

用6天时间,从北到南完成对天山的穿越。54岁的琚江美是常山一名资深驴友,近日她背上行囊,前往位于新疆维吾尔自治区的天山腹地,开启一场挑战之旅。完成那一刻,圆了自己的“十年之梦”。

## 手脚并用行走在悬崖边

在驴友徒步圈,横亘于新疆中部的天山山脉是一条难度系数中上的穿越之路,琚江美要走的路段,为特克斯县乌孙古道,全程130公里左右,囊括草原、森林、雪山、冰川、峡谷、湖泊等景观……挑战与风景兼具,与夏特古道、狼塔并称新疆三条顶级徒步线路。“乌孙古道也是古丝绸之路的重要组成部分。”琚江美说。

琚江美参加的穿越团队,由衢州驴友自发组建,共有7人,3男4女,年龄结构跨越较大,最小的“00后”,作为70后的琚江美是当之无愧的“老大姐”。

尽管探访过不少高山密林,但此次仍是琚江美户外生涯中的浓重一笔。“整整6天的徒步,经历了千米爬坡、千米急速下降,手脚并用行走于悬崖边,对体能和毅力都是极大的挑战。”

其中,频繁的过河经历让琚江美印象最为深刻。

八九月的天山,山顶的积雪融化,奔流而下的雪水,汇聚成一条条水流湍急、水温刺骨的河道。”琚江美一行人拄着登山杖,在树桩搭建的“桥”上小心翼翼行走,底下,湍急的河流奔腾而过。七八十趟有的。”琚江美说。

## 找回心灵的宁静与自由

穿越第一天,有队友意外受伤。琚江美第一时间站了出来,退休前她是医院护士,还曾担任常山县红十字应急救援队队长,她用娴熟的手法,为队友包扎伤口,最终化险为夷。

徒步期间,当地老乡伸出的援助之手温暖着琚江美和队友。当队伍翻过一座海拔3000多米的垭口时,天气骤变,突发情况瞬间打乱原定计划,“那个位置,距离原本要去的休息营地,还有十几公里的山路,我们没办法在白天抵达。”琚江美说。

又冷又累之际,前方的半山腰,出现了一个亮着灯的帐篷,哈萨克族牧民热情地接待了衢州驴友,这是一对母子,见到远道而来的客人,年轻的妈妈拿出馕、奶皮等食物。

历经艰辛后,那些不期而遇的风景,让琚江美一次次被震撼到:行走在山谷间,脚下是青绿泛黄的草甸,远处巍峨耸立的雪山直刺苍穹,两岸青杉翠柏映衬着头顶的蓝天白云……沿途的每一寸风景,都在治愈疲劳。

## 玩户外牢记量力而行

作为一名资深驴友,琚江美认为,人们热爱大自然、敢于挑战,但前提是量力而行。

首先是线路上做好筛选,“现在国内有很多徒步线路,各种攻略满天飞,但难度系数相差很大,大家要结合实际情况再做决定。”

其次,徒步过程中,对大自然和生命要有敬畏之心,不要冒险,不要盲目,随时随地保护好自己。

琚江美介绍徒步过程中的注意事项,譬如尽量准备三双鞋,攀登时穿徒步鞋,涉水时穿溯溪鞋;登山杖也最好准备两根,遇到难走的路,左右手都握一根,让身体支撑达到平衡状态,更好地保护膝盖;此外,基础的急救知识也应该掌握起来,像伤口处理、包扎等,方便户外紧急处理。

(通讯员 方 俊)

# 老板支持员工“带薪训练”

## 业余羽毛球爱好者也有全运梦

起跳扣杀、轻挑过网、巧妙吊球……9月16日,“我要上全运”第十五届全运会群众浙江省羽毛球集训人员选拔赛在桐庐县落幕,208名业余羽毛球高手为圆梦全运展开激烈对决。

比赛设有四个组别,其中杭州羽火凤凰女子羽毛球俱乐部的方伟娟和搭档林利,以小组循环赛头名的成绩入围D组单项女双集训名单。方伟娟表示,两人不仅场上是球友,也是彼此生活中的好朋友,“我们以后要抱团养老的”。入围集训名单后,两人将增加每周练球的频率,相互磨合寻找一个最佳的状态,争取圆一个“全运(夺冠)梦”。

2017年天津全运会男双季军得主许峻峰和郑昊此番也参与了选拔,并获得参赛资格,这也是他们第三次踏上全运会的征程。两人都来自浙江省银江羽毛球俱乐部,与八年前相比,他们各自体重也增加了不少。“先减重,瘦一点,至少减个10斤吧!”郑昊笑着说,如今,这对搭档还来自同一家公司,公司创始人也是羽毛球“发烧友”,此行有机会征战全运会,老板表示“无条件”支持,可以带薪训练。

已经蝉联天津全运会、陕西全运会两届A组混双冠军的李王晶尔此番搭档李柯乐以小组第一的成绩入选了A组团体混双集训名单,明年她将奔赴自己第三届全运会之旅。有趣的是,李王晶尔全家都是羽毛球迷,爸爸李向和妈妈王芳也参加本次选拔,另外她的丈夫是裁判。

经过两天的激烈角逐,64名选手脱颖而出。赛事组委会相关负责人表示,这不仅是对浙江羽毛球群众运动技术水平的一次摸底,也是组建高水平羽毛球运动员队伍的重要一步。

(通讯员 邓子涵 胡鹏飞)