陆永根：掰手腕，“另一种方式的握手”

本报记者 洪 漩

掰手腕竞技是一种比拼臂力和腕力的运动，属于小众群体项目。在平湖，陆永根是当地有名的“腕力王”，在参加各类腕力赛事的同时，还为嘉兴乃至全省的腕力爱好者搭建平台，组织赛事，将“掰手腕”玩出了名堂。

埋头苦练，成为“腕”里挑一

在日前举行的2025浙江省腕力团体赛绍兴嵊州站中，来自全省百余位腕力强者齐聚一堂，作为裁判长和活动组织者之一的陆永根忙得不亦乐乎。“看到那么多腕力高手同场竞技，打心眼里开心。赛事面向全省，每站都能吸引百余人参与，竞争相当激烈。”

陆永根今年53岁，聊到与“掰手腕”的缘分，那得从学生时代说起。“小时候身子瘦弱，就想着通过体育锻炼强身健体。单杠、双杠、俯卧撑，我都练，我还自制沙包，将裹着沙子的蛇皮袋吊起，每天睡前练一个小时，身体也强壮起来。”

上学期间，同学之间也经常进行腕力比拼。在学校初中部念书的陆永根甚至常常挑战高中部学长，“除了一个块头极大的体育生外，其他人都不是我的对手。”陆永根笑着说。

上世纪九十年代初，结束学业的陆永根入伍成为海军中的一员。闲暇时，战友之间也会掰掰手腕，娱乐一下。“每次比赛，我都是军舰上的第一名。”退役后，陆永根回到原籍，工作之余，也会与朋友组织一些小规模的扳手腕比赛。2016年，人到中年的陆永根为了控制身材，他开始了系统健身，并考取了教练员证书。更加强健的体魄让他在朋友之间的掰手腕游戏中一直处于领先位置。

坚持热爱，从运动员到裁判员

2020年，陆永根加入嘉兴腕力联盟。“大家时常在线交流，线下活动每月一次。”后来，陆永根还被推选为群主，在他的组织下，嘉兴掰手腕群体的活跃度极高，而他本人也曾多次参赛。2021年，在嘉兴大娱杯腕力大赛上，他荣获左、右手75公斤级冠军和大师组无差别冠军三枚金牌。

“高低位顶峰、内外侧勾手、转肩下压、横扫、推手……掰手腕是体力、脑力、心理的多重博弈。”陆永根告诉记者，不同于普通的扳手腕，正规的腕力赛专业性更强，比赛规则也更加严谨。

随着年龄的增长，陆永根身为运动员的优势不再，于是他在2021年考取国家级腕力执证裁判。在陆永根看来，以腕会友是“另一种方式的握手”，他开始组织集训，策划比赛，从小规模起步，范围辐射至长三角。

这些年，陆永根协调各方资源，从嘉兴起步逐渐覆盖全省，已经陆续举办数十场腕力赛，为腕力爱好者们提供交流竞技平台。

陆永根表示，下一步他将致力于打造以长三角地区为中心的嘉兴腕力集训基地，“作为一个推广者，希望能通过我的努力让更多人去参与腕力比赛这项运动，扩大这个小众项目影响力。”

“瑜”见樱花

3月26日，在衢州信安湖畔的十里樱花滨水长廊，万株樱花树花开正盛。市区的瑜伽爱好者，把瑜伽课堂搬到樱花树下。

通讯员 胡江丰

在义乌“骑”遇桃花季

3月23日，2025中国义乌自行车爬坡邀请赛暨第二届环岩口湖自行车骑游大会在义乌市上溪镇岩口湖畔拉开序幕，1000余名来自全国各地的自行车爬坡赛选手、少数民族骑行爱好者及外籍骑友，分梯队冲进桃花盛景中。

“本次的赛道既有平地路段，也有爬坡赛道，各具特色。环岩口湖的赛道绿树成荫，风光秀美，爬坡赛道难度适中，适合广大的骑行爱好者挑战打卡。”中国自行车运动协会国管部副部长王增宇说。

选手分为专业组和骑游组，随着发令枪响，专业组选手就开始向着终点的方向猛冲，而骑游组选手则极为“松弛”，他们时间宽裕，可以骑行游赏18公里景观赛道。一路上，不少外籍骑友甚至开启“骑行直播”，来自哥伦比亚的留学生丽丽便是其中一员。“我的粉丝们非常喜欢看中国的美景和趣事，尤其是外国人在中国的经历和体验。通过这次的骑行直播，他们看到了独特的乡野风光，也感受到了骑行过程中的速度与激情。”丽丽的直播让她在TikTok平台上收获了一片好评。

身着少数民族服装的骑行爱好者格外引人注目。“这次一起来骑行的有侗族、哈萨克族等各族同胞，我们都是新义乌人，定居义乌很多年了。”市民王小宝是满族人，骑行后决定邀请亲友再来上溪赏桃花。

由于骑行活赛事适逢春桃季活动，游客还可以去桃花坞里搭帐篷、赏桃花，品农家美食；沉浸式体验江南田园生活；在萧皇岩参加亲子登山活动，感受古道穿越的乐趣……上溪镇副镇长吴胜先介绍，春桃季活动将持续至5月上旬，除了自行车赛，还将举行象棋公开赛、斗牛观赏赛等特色活动。此外，环岩口湖区域还将陆续举办蓝宿云隐春日唤醒计划、亲子龙虾垂钓等活动，打造“周周游上溪”的沉浸式体验。

（通讯员 方 堃）

老牌港星点燃绍兴上虞绿茵场

3月23日，谭咏麟、黄日华、何家劲、李子雄等香港演艺明星来到绍兴上虞体育中心，与青春上虞队踢了一场集足球与音乐为一体的“表演赛”，带领现场8000余名观众沉浸式回忆青春岁月。

青春上虞队派出的选手中，有16岁的小球员，有高中生女将，也有征战过省级足球联赛的资深球员。绿茵场上，双方你来我往、攻守激烈。最终，这场有三节比赛的友谊赛，以香港明星足球队9:4取胜而告终。

“今天踢的不是足球，是我们的青春！比分不重要，我们这次是尽可能多地让上虞足球爱好者上场踢球。”青春上虞队队员王科杰说，7年前，上虞足球协会曾组织球员前往新疆和汤镇业、梁小龙等香港明星一起踢过一场明星赛，氛围非常好。当时，他就希望香港明星足球队能来上虞踢一场球，带动上虞的足球氛围，没成想，梦想成真了。

在比赛的两次节间休息是整场比赛的高光时刻，一众老牌港星来到看台下方，演唱《铁血丹心》《世间始终你好》《卡拉永远OK》《当你》等经典曲目，与观众互动。足球赛秒变音乐会，金曲串烧梦回青春，将气氛推向高潮。

看台上，不少观众一只手拿着手机录视频，另一只手在空中挥舞，还一边喊着“谭校长”“靖哥哥”，这一刻，他们的青春DNA在跳动。“我真的非常喜欢这些老一辈演员、歌手。”带着全家人一起来看球赛的王建平说，“这次还带上了儿子，让他看一看我的偶像。”

（通讯员 曹 丹）