◎活力墨韵

一副哑铃托起的银色活力

□孙欣乐

1982年1月,王柏根从杭州大学体育系毕业,成为恢复高考后的首批大学生。文理兼优的他放弃留校机会,选择扎根绍兴一中体育教研组,任教三十余年,成为浙江省体育名师培养人选。担任副校长期间,王柏根推行“每天一节体育课”的理念,培养出数十名国家二级运动员。2014年退休时,面对返聘邀请,毅然投身老年体育事业:“看到老同事们佝偻的背影,他知道有更紧迫的事业在召唤。”此后,他先后担任绍兴市老年人体育协会副秘书长、秘书长、副主席等职务,主导组织省市级老年体育赛事和培训活动超300场次,推动老年健身工作走向制度化、规范化。

2019年的一次骨密度检测结果,成为他深耕老年健身事业的动力——参与门球运动的老年人中,36%存在骨质疏松问题。“单纯有氧运动还不够,必须加入抗阻训练!”此后,浙江省老体协提出加强老年人力量训练的要求,并聘请王柏根为哑铃操培训班的主讲老师。经过半年的医学调研,王柏根研发出国内首套《老年人哑铃抗阻训练指南》,包含16个分解动作,每个动作精确到30度安全角。在塔山街道的首场推广会上,72岁的张大爷完成第三组“坐姿推举”后激动地说:“十年了,我这肩膀第一次抬这么高!”

哑铃操并非青年专属,实为老年刚需!哑铃操练在当下,利在长远。到75岁时,练与不练,体能差距非常显著。他的培训包内容丰富,包含可调哑铃、弹力带和自编教材。2023年在嵊泗列岛,他巧妙创新,将渔民织网动作融入训练,用废旧船缆替代器械,展现了因地制宜的智慧。五年多来,他奔波于浙江各地,从沿海海岛到山区,从一线城市到县区社区,举办讲座和培训近30场次。如今,他推广的哑铃操已被浙江省老体协纳入年度培训交流计划,累计使数十万名老年人受益,成为全省老年健身的新风尚。

2024年重阳节,绍兴奥体中心上演了震撼一幕:3000名银发族在王柏根的组织下齐练哑铃操。在《歌唱祖国》的旋律中,大家动作整齐划一,气势磅礴。台下,刚获评“浙江省银发健身达人”的王柏根却在角落调试音响,他谦逊地说:“主角,永远是这些重焕活力的老伙伴们。”

“肌肉有记忆,公益亦有惯性。”王柏根的工作日程排得满满当当:每月平均两次下乡培训,每年修订训练手册。他的手机相册里,珍藏着上千张老人健身蜕变的照片,其中最珍贵的是诸暨94岁王阿婆的“康复档案”——经过两年哑铃训练,她的骨密度从危险的-3.2显著提升至-1.8。

2025年,在浙江省“银发体育宣传之星”颁奖台上,王柏根展示了一组意义重大的数据:绍兴老年健身人口占比从2014年的12%跃升至67%,同期老年医疗支出下降18%。“这小小哑铃,如同杠杆,撬动的是老龄化社会的健康基石。”目前,他正筹备“长三角老年抗阻训练联盟”,立志让更多老人感受“举起哑铃,仿佛举起年轻时光”的生命奇迹。

王柏根用实际行动践行着一位人民教师的初心。他说:“我想做的,就是让更多人享受运动的益处,把健康的权利还给岁月。”这一副副哑铃,正是他与浙江数十万银发族共同托起的“力量”。

◎体育史话

看看宋代的运动有多“潮”

□朱 艳

两宋文明在中国历史上有它的独特韵味。杭州作为南宋的都城,许多来自宋代的传统体育与健身项目,比如捶丸、蹴鞠、投壶等也成为群众体育的大热门。许多两宋时期的健身达人也为大家所知晓。

首先要说杭州老市长苏东坡。别看他是以“文”著世的读书人,运动可一点不逊色。他的词句“竹杖芒鞋轻胜马,谁怕?一蓑烟雨任平生。”不仅表达了苏东坡的豪情,也可以看出他的腿脚很敏捷。通过苏东坡写给朋友程正辅的信,我们发现他确实是一位跑步达人。“晨兴疾趋必十里许,头足皆热,宣通畅适,久久行之,当自知其妙矣。”原来苏东坡每天早上起来会慢跑五公里,跑步让头出汗,脚发热,血脉流通,四肢舒畅,长期坚持,苏东坡觉得运动的滋味妙不可言。北宋张方平是苏东坡父亲苏洵的好友,此人每天早上则是通过健步走来运动。长度五华里左右,健步走在锻炼强度上比长跑舒缓,不过同样有助于保持身材和身心健康。

陆游,众所周知他是宋朝诗词的高产作家。他一生创作出两万多首诗词,他不仅才华出众,还注重养生。据史料记载,陆游高寿85岁,可以说是宋朝最长寿的诗人了。然而,陆游年幼时身体并不太好,总是生病。少年参加科举考试时,还因为病体难支而不得不提前交卷。那么,他是如何逆袭的呢?陆游以幕僚的身份参军后,发奋学习武艺。经过不懈地锻炼,两年后,他就可以开弓射鹰,甚至还猎过虎。晚年的陆游仍然以健身为乐,健身方式换成了长啸。长啸在古代颇为流行,先舒展自己的身体,有节奏地深吸一口气,然后再将其呼出,最好能按照词牌的调子发出声音。长啸可以增加肺活量,放松身体,方式自由却又很考验技巧,因此很多文人喜欢。有一个游方的医生曾请教陆游保健秘诀,陆游以诗回复说:“玉函肘后了无功,每寓奇方啸傲中。”他觉得读医书,服草药,到头来还是长啸最有效。

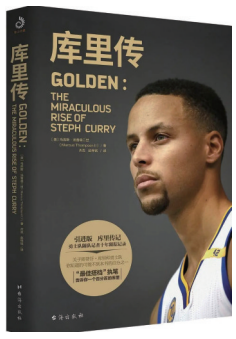
那宋代的武将又是如何健身的呢?史料记载过宋初名将呼延赞训练子孙的方法。在大雪纷飞的寒冬,呼延赞让儿孙们站在户外,将冷水往他们身上泼,希望通过耐寒训练让他们身体强健,可谓是大宋版的“冰桶挑战”。这种方法源自唐代的“泼寒胡戏”,原本是胡人供奉天地时的祭祀仪式。一群赤膊的勇士沿街歌舞前行,街边的人们使劲往他们身上泼冷水,名曰“泼寒”。大家认为比拼耐寒能力能凸显身体的强健。呼延赞家族将唱歌跳舞的部分取消,只保留了泼冷水的部分,用于强身健体,并延续发展成为当时军人强身健体的一种方式。

明·《朱瞻基行乐图》卷(局部)现藏于故宫博物院

◎好书推荐

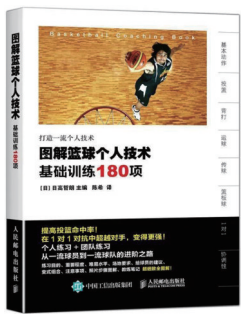
篮球技能的提升,不只依靠一次次练习,还可以从书海中收获知识,从图文中明白规则,从文字描述中了解技巧。从球星自传中汲取力量,本期我们一起畅读关于篮球的精彩书籍。

《库里传》



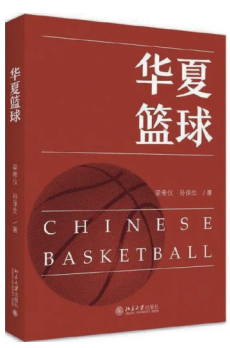
从一名热心的粉丝,再到初出茅庐的新手,库里逐渐成为世界各地的孩子以及心怀壮志的运动员们共同的榜样。库里率领的球队堪称顶级,队内众星云集,不仅让他在比赛中如虎添翼,而且不断推动着他突破自我,达到一个前所未有的高度,这个来自戴维森学院的孩子让人刮目相看。

《图解篮球个人技术:基础训练180项》



《图解篮球个人技术:基础训练180项》从跳停、滑步等基础动作讲起,到投篮、背打、运球、传球、篮板球、1对1对抗和协调性,全面介绍了篮球运动中的个人技术,并提供了多达180个训练项目,对于教练设定队伍的日常训练计划和球员提高个人技术都有所助益。

《华夏篮球》



本书是一部真实、客观记述中国篮球运动发展的篮球史书,全书共分六编、25章,近40万字,以史为主线,真实、客观地还原了华夏篮球在各个历史时期既有代表性、又有特殊意义的重要史实。使读者在轻松愉悦的阅读中,了解中国篮球的过去和现在、成功与教训,开拓视野、活跃思路。