

坚持热爱无关年岁与方式

编者按:在温州体育中心的健身房里,68岁的夏跃日复一日地指导着市民科学健身,他的热情与专业让健身成为了许多人生活的一部分。而在舟山长岗山公园,退休老人王持进手持自制扫帚,默默清扫着球场落叶,为球友们创造一个干净的运动环境。两位老人,以不同的方式,展现了对体育与生活的爱。

年近古稀,“夏教练”带训不停



几乎每一天,温州体育中心百姓健身房内都会响起富有节奏的训练声,68岁的省劳模、国家级健身健美教练夏跃正带着市民们“练起来”。他一边示范动作,一边发出清晰指令:“注意呼吸节奏,核心收紧,感受背部发力!”一举一动都有条不紊。在这里,他被健身爱好者亲切地称为“夏教练”。自2018年该健身房开放以来,夏跃几乎每日在此进行公益指导,用自己数十年的专业经验帮助社区居民科学健身。

夏跃曾担任温州体校首任专职举重教练,后任浙江省举重协会副主席。长期的举重专业训练使他力量训练、肌肉群协调有着深刻理解。“举重与健身训练在力量传导、核心稳定等方面有诸多共通之处。”夏跃表示,这些专业知识为他服务社区居民提供了坚实的技术支撑。

夏跃的公益指导始于一次偶然相助。当时,他在健身房里看见一位中年市民对健身器材使用不当,便主动上前指导。自此,他每次健身时都会额外安排时间,为市民提供专业建议。

“许多初涉健身者不了解器械使用方法,缺乏运动理论知识,难以准确找到发力点。”夏跃说,“我每次训练约两小时,既能自我锻炼,也能帮助他人。”

在体育中心百姓健身房,一位

退休的健身者骑行、热身,随后流畅完成单杠引体向上与深蹲,又在拉伸房舒展身体,动作娴熟规范。他已坚持健身2年多。

夏跃说,他因打网球腰痛,经建议尝试单杠悬挂练习,不久疼痛明显缓解。如今他将有氧与抗阻训练结合,缓解腰痛。

“健身不应是偶尔为之的‘项目’,而应成为日常生活的一部分。”夏跃提出“健身即生活”的理念,致力于将专业训练转化为可持续的日常实践。

夏跃针对不同年龄段人群的生理特点,制定科学的分龄训练体系:“曾经令中老年人望而却步的杠铃、深蹲架等器械,在科学指导下可成为有效的抗衰老工具。”他介绍,坚持科学训练的老年人跌倒风险可降低42%,关节疼痛缓解率达67%。参与其指导的中老年群体体脂率平均下降5.2%,肌肉量提升3.8%,实现“运动处方”精准落地。

如今,跟随夏跃锻炼的市民年龄跨度从10岁至70岁,形成了一支稳定的拥有50多人的健身队伍。他们中既有机关企事业单位的上班族,也有退休人员,共同在科学训练中释放压力、重塑活力。“到了寒暑假,海外回来的学生,过来跟我练的也有很多。”夏跃说,他在百姓健身房已经指导了100多人。

市民邵先生是夏跃学员中的典型代表。几年前他还是毫无经验的“健身小白”,在百姓健身房遇见夏跃后,开始接受系统指导。“坚持运动三年,身体状况明显改善,体态也更加挺拔。”邵先生表示,他已带动身边十余位朋友加入健身行列。

“对抗衰老的主战场不在医院,而在持之以恒的日常锻炼中。”夏跃表示,即便自己已年近70,但依旧坚持进行公益指导。他认为,这一理念正是国家提出“体重管理”三年行动方案的核心精神。他期待更多市民加入科学健身行列,同时呼吁更多健身爱好者投身“公益教练”队伍,共同推动健康知识普及。

(通讯员 陈敏洁)

四季流转,“扫地僧”护场不辍

清晨6点,位于舟山市的长岗山还在霜冻中沉睡,王持进已经扛着自制的竹扫帚出现在山脚下的球场上。冬日的清晨他呵出一口白气,开始了一天的清扫。这样的清晨,他已重复了三年。

定海长岗山公园的球场就在长岗山脚下,森林公园的自然环境好,放眼望去都是郁郁葱葱的绿树。然而春天新芽萌发,秋天落叶纷飞,叶子飘落到球场,却是打球人的烦恼。“如果不扫,每天早上,球场、沟里,全是树叶,一片狼藉。”王持进说道。

三年前,球场还是另一番景象。球友们曾凑钱请公园工人打扫,但每周一到两次的清扫远远不够。后来工人嫌工资低,渐渐不来了。落叶堆积不仅影响打球,更带来了安全隐患,湿滑的叶片让场地变成“溜冰场”。

运动是王持进多年的习惯,从羽毛球到乒乓球,从羽毛球的挥拍者到持证的国家二级裁判,他热衷各种运动。“如果场地没法用,大家就没地方打球了。”这个简单的念头,让他第一次拿起了扫帚。

王持进的扫帚是用山上的毛竹枝条绑制的,几个长枝连着叶子,用绳子扎实地捆在一起,就成了一把硕大的天然扫帚。“山上竹子多,就地取材也很方便。”他微微一笑,说这样的扫帚扫起落叶来格外顺手,宽大的扫面能一次覆盖大片区域。而且用它来扫落叶,还节省了成本。

退休六年后的王持进,生活很有规律,除了每周四下午要去给孙子做饭,其余时间的早上和下午,他都会雷打不动地出现在球场。扫地,也成了这规律的一部分。夏天清晨四五点钟,天刚蒙蒙亮,他已开始清扫;冬天晨曦微露时,他划扫落叶的声音已在安静的场中响起。他不光打扫乒乓球场地,也顺带着打扫隔壁的羽毛球场地。清扫两个场地大约需要一小时。

落叶最多的是秋季,王持进说:“基本上每天西北风刮完之后,满地都是落叶。”这时的工作量最

大,常常刚扫完一片,风一吹又落下新的。但他耐心地一遍遍重复着,把落叶扫到一处,堆起来,再把它们装到垃圾袋里,扔到山下的大垃圾桶。

最难扫的是雨后和台风天。雨水把叶子紧紧粘在地面上,扫帚要使更大的劲。而在台风过后,满地都是从树上吹落的枯枝,根本扫不了,都是靠他弯下腰一根一根地捡起来。“这种情况可能会造成安全隐患,我已经联系了社区,向园林部门反映了。”王持进不仅是清扫者,也成了球场的“安全观察员”。

在他的带动下,现在羽毛球场也有人加入了扫地行列。王持进不会号召别人加入,但他的坚持本身就有一种无声的力量。

“其实扫地不麻烦,也相当于热身运动了。”说起每天清晨扫落叶这件事,王持进如此轻描淡写。在他看来,清扫就是打球前的必要流程,既活动了筋骨,又洁净了场地,一举两得。

下午3点半,阳光斜照进长岗山球场,这里开始热闹起来。球友们自筹资金添置了公共设施,环境越来越好。“这里打球的气氛好,打球的人一开始彼此也不认识,但是会互相谦让。”王持进说。谈笑之间,乒乓球桌边已经围满了人,清脆的击球声和欢笑声在山间回荡。

(通讯员 朱蔚)



编后

两位花甲老人用各自的方式诠释热爱与坚持的力量。夏跃的公益健身指导,让市民收获了健康;王持进的默默清扫,则让球场更加温馨。他们的故事没有华丽的辞藻,却充满了真挚与感动。在平凡的日子里,他们用独有的方式坚持着对体育的热爱,也以别开生面的角度诠释着体育中“坚持”二字的含金量。