

“太晚了”可能只是你退缩的借口 “最帅老头”王德顺的81岁与18岁

从出生那天算起,王德顺老爷子即将年满81岁了,但是从精神状态来看,这位耄耋老人与18岁的年轻人无异。

与老爷子的采访约在了北京朝外SOHO的一家音乐培训中心,尽管对于老爷子精神矍铄的状态早有所耳闻,但见到他的那一刻,还是无法将眼前这位衣着时尚、忘我地打着碟的“老DJ”与81岁的高龄联系在一起。据王德顺的夫人赵爱娟女士介绍,老爷子马上要去参加一个音乐节,最近每天都要花两个小时练习。



王德顺在健身。

“可别小看这个打碟,他一站就是两个多小时,而且注意力还要格外的集中,体力一般的人还真坚持不下来。”赵女士说。做DJ、玩打碟是王德顺去年开始的一项爱好,刚开始是看女儿玩,偶然的自己也想试试,看看自己能不能打,这一打还真就喜欢上了。

“(玩打碟)的初衷是为了‘玩’,其实也是在挑战自我,挑战年龄。人的年龄是老天爷掌控的,一年一年你不断衰老。但是心态是可以自己掌控的,你可以让自己的心态不衰老,我认为心态年轻的一个重要体现就是看你敢不敢做没有做过的事情,敢不敢跨进之前没有涉足过的领域。”老爷子说。

2015年中国国际时装周上,光着膀子、领着一群模特上台的王德顺一夜爆红。当时79岁高龄的他身形健美、胸肌赫然,被称为中国“最帅老头”“老型男”“老鲜肉”。而这样的好身材,来源于老爷子常年对运动的坚持。就在最近,他还成为了某运动品牌的代言人,和国家女排的美女队长惠若琪等人一起出现在了广告里。

“我喜欢许多运动,滑冰、游泳、健身,还学过击剑、乒乓球、足球。我认为运动是一个精神活力的体现,你看那些热爱运动的人,你能从他身上感受到那种活力和一种积极的生活态度。这种积极的态度甚至会影响到他

的工作和生活的其他方面,”老爷子说,“有些人在我的微博下面留言说:‘您都八十岁了还在健身房,我怎么躺得住,我也要去健身。’我觉得我的运动生活能影响一些年轻人,让他们参与到运动的行列中来,我感到很欣慰。”

在众多的运动项目中,老爷子对滑冰有着特殊的感情。出生于沈阳的他从十几岁就开始滑冰,后来工作以后就少了,停了四十年,到了自己六十岁以后又把滑冰捡了起来,到现在又滑了近20年。老人说,中国将在2022年举办冬奥会,对他来说是一件大好事。

24岁演话剧,49岁开始“北漂”,50岁为了哑剧表演走进健身房,60岁后又成功出演了一场又一场“活雕塑”。王德顺的一生可谓是经历丰富,用他自己的话说,他没有虚度年华,没有浪费生命,这一辈子活得很充实。

“我曾经说过,当你想说‘太晚了’这句话的时候你一定要谨慎,因为它很有可能只是你退缩的借口。没有什么晚不晚的,你想做的事情都不晚,你不想做的事情你才会找很多借口不去实践它。我希望有更多的人,做你们想做的事情,不要畏惧挑战,放胆试一试,也许就能成功。”

就像王德顺自己一样,把81岁的年纪活出了18岁的样子。 据新华社

全国游泳冠军赛结束 汪顺收官日再入两金

2017年全国游泳冠军赛暨第十三届全运会预赛昨晚结束,宁波选手汪顺在收官日拿下男子400米个人混合泳和男子4×100米混合泳接力两项冠军。

在此前的比赛中,汪顺曾以1分56秒16的成绩夺得男子200米个人混合泳金牌,而且打破了他自己在去年里约奥运会上创造的全国纪录。另外他还兼项参加了男子200米自由泳的角逐,屈居孙杨之后获得亚军。

值得一提的是,汪顺在昆明高原训练时出现了自发性气胸,差点开胸做手术。但因为开胸手术太过伤筋动骨,所以他选择了保守治疗,休息三天身体情

况好转之后便又下水了。教练朱志根透露,“前后大概休息调整了三周,直到这次比赛前两周,他的身体完全没有问题了,才开始有一点强度的训练。”因此汪顺对自己这次比赛的成绩、甚至破全国纪录的成绩都不是很满意,他说:“之后的几个月甚至几年里,我要提高水平,注意转身细节,提高蛙泳和水下蝶泳腿技术。我要一步一个脚印,把每一步走好,更加接近世界顶级选手。”

朱志根对弟子充满了信心:“我认为汪顺有这个实力,能够在东京奥运会上夺冠。”

孙杨在本次比赛中拿到5枚金牌。 本报综合报道

国家艺术基金 青年指挥人才培养大师班开到宁波

本报讯(记者 陈晓旻 通讯员 姚栋) 记者昨日从宁波交响乐团获悉,国家艺术基金青年指挥人才培养大师班第二期今起在宁波开班,来自全国各交响乐团及高校指挥系的青年指挥家将在宁波大剧院与宁波交响乐团合作,一起接受大师作品的洗礼。

国家艺术基金青年指挥人才培养项目始于2015年,由国家艺术基金赞助,中央音乐学院院长、中国指挥学会会长俞峰教授发起,旨在为国家音乐艺术领域培养高素质的拔尖指挥人才。2017“国家艺术基金青年指挥人才培养”项目共4期课程,每期课程约7天。

此次国家艺术基金青年指挥人才

培养大师班第二期落户宁波,将增强宁波这座城市与青年指挥人才的有机互动,提高宁波音乐港的影响力,还能大幅度提升宁波交响乐团的技能水平和知名度。

为了让甬城市民感受本期国家艺术基金青年指挥人才培养氛围,宁波交响乐团开设了市民免费开放日,以便观众近距离见证指挥家的成长之路,还将举办两场“青年指挥人才培养汇报音乐会”,演出包括《肖邦第一钢琴协奏曲》《肖邦第二钢琴协奏曲》《勃拉姆斯第三交响曲》、《勃拉姆斯第四交响曲》等大师作品。详细演出信息可关注宁波交响乐团官方微信公众账号。



全运会围棋预赛现场。记者 胡龙召 摄

全运会围棋项目预选 我市六棋手竞争省队资格

本报讯(记者 戴斌 通讯员 忻志华) 第13届全国运动会群众比赛围棋项目浙江赛区宁波市分赛区选拔赛上周末举行,我市选拔3男3女共6名优胜者参加下月省总决赛,竞争代表省队出战的资格。

今年全运会将于9月份在天津举行,本届赛事重要亮点之一就是增加了普通老百姓也能参与的群众比赛项目,从乒乓球、羽毛球、马拉松这样的热门健身项目,到轮滑、攀岩这样的新

兴运动,再到围棋、象棋、桥牌这样的智力项目,覆盖面很大。

根据规则,全运会群众围棋赛不允许职业选手参加,只分设男、女组别,不按年龄分组。此次我市选拔赛共有48名运动员报名参赛,经过两天七轮争夺,王越杰、李陆阳、张默分获男子组前三名;范一唯、沈炜清、王圆缘分获女子组前三名。省总决赛5月6日至7日在杭州进行,届时他们将与其他地市棋手竞争省队队员席位。

体彩开奖公告
大乐透第17043期:06 13 22 25 35 09 12
6+1第17043期:4 4 1 4 0 0 3
20选5第17100期:01 06 08 16 20
排列5第17100期:8 1 3 1 6 (以公证开奖结果为准)

“约惠欢乐季,健康伴我行” 中科灵芝春季购物节仅剩8天!

1984年,中科在南京成立,1998年,中科进驻宁波。19年市场检验,中科感恩有您!为答谢新老客户多年来对中科产品的信任与支持,中科灵芝2017春季购物节特惠活动重磅来袭,详情如下:

①**春季盛惠,一降到底!**所有产品均实行全年超大优惠,上半年的上佳购买时机。
②**满上再送,惊喜不断!**每满一定额度,

即有更多惊喜。
详情请见店内海报或垂询客服专员。
活动时间:截至4月25日。
活动地点:中科健康服务中心
海曙店:开明街396号平安大厦1101室 TEL:87237116
鄞州店:甬港北路38号鄞州人民医院对面 TEL:87010506