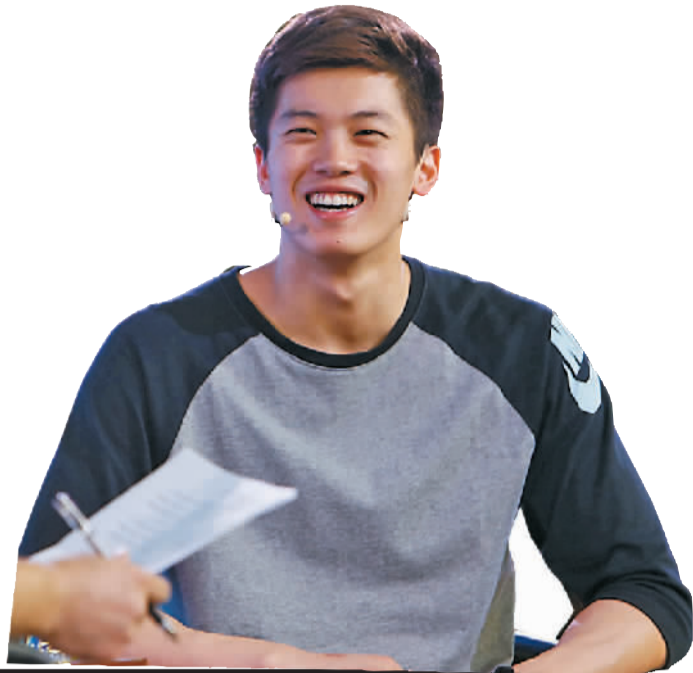


汪顺回甬 做客全民健身大讲堂

“游泳耗体能大、不伤身， 还是一种生存技能”

9月16日回到宁波，昨晚又赶往杭州，连续征战了世锦赛、全运会、全国学生运动会等大赛的宁波游泳名将汪顺依然处于马不停蹄的状态。“今晚回杭州取点装备，明天要到上海交大上课，没时间休息了。”他昨天上午到访宁波市体育局，下午参加了体育局的公益活动全民健身大讲堂，与游泳爱好者分享了自己的游泳故事，也鼓励大家多参与游泳锻炼。



汪顺分享自己的故事。记者 胡龙召 摄

一直有个出海打鱼梦想

短短的假期，要走访亲戚朋友，要拜谢支持单位，要参加公益活动，汪顺笑称海鲜都还没吃够。“训练和比赛的时候都是肉类为主，很少吃鱼，更别提贝壳类。回来稍微过过海鲜瘾吧，昨天外婆烧了一大桌海鲜给我吃，特别是带鱼，还是外婆做得最好吃。”他说自己其实还有个梦想，带省队的队友一起出海打鱼，品尝最新鲜的海货，“队友说过很多次希望我安排一次出海打鱼活动，可是说了几年都没时间约这个局。”之后他又感叹，即使假期长一点也不敢放开吃，因为需要控制饮食以免体重迅速增长。

而汪顺的妈妈透露，这次儿子回来特意安排

他去看了下中医，因为前段时间过于疲劳，希望他调理一下。今年上半年汪顺出现过伤情——肺泡破了，一度也给他心理上造成了障碍。“我感觉是需要调理一下，不过用药目录还是要回去给队医看过，否则万一失误导致兴奋剂检查有疑问就麻烦了。”汪顺说。

汪顺告诉记者，自己已经是上海交大的“大五”学生，“进学校第五年了，每年忙训练和比赛，修学分只能见缝插针。特别是去年奥运会、今年世锦赛和全运会，都是大赛，现在有点时间必须赶紧去上课。”他昨天的穿着也是用休闲装取代了运动服，目的是在回到学校之前先找点学生气的感觉。

希望更多的师弟师妹冒尖

作为今年新当选的宁波市游泳协会副主席，汪顺在市体育局座谈时也聊到了关于振兴宁波游泳的话题。“大家都知道浙江游泳很强，可能很多人不知道省游泳队里有宁波人的很大功劳，徐国义、郑坤良等好多金牌教练其实都是宁波人。”汪顺说，这次参加全运会，除了自己还有钱智勇、吴宇航、张雯雯、葛军海、章扬欣、马婕妤、谢宁等不少宁波游泳选手。

而下午和宁波游泳训练中心的小师弟小师妹分享自己的故事时，他透露了一个小秘密：“以前我刚开始练的时候，有时候觉得太累了，就想着怎么逃避训练课……”这句话送到了师弟师妹

们心里，胆大的孩子直接喊出来“我们也这样”。不过汪顺马上告诉他们：“其实我后来慢慢就懂了，每次训练应该当作挑战游戏一样去完成，就会开心很多。你做到快乐游泳了，教练逼你的时候估计就少了。一天天练下去，真的哪天不让你下水，不让你游了，估计你会浑身不舒服。现在我就是这样。”

汪顺希望小将们努力争取冒尖，让宁波游泳和杭州、温州一样形成庞大的优秀运动员梯队。“以前我参加省运会的时候，宁波游泳队至少能拿二三十块金牌的。以后就看你们的了！”

愿意为群众健身带头

昨天下午参加全民健身大讲堂公益活动，汪顺分享了游泳运动带给自己的收获：“成绩、奖牌我觉得不用说了。其他的么，比如身体总是强壮了，能吃苦扛得住挫折也算上一点，还有每次比赛想去拼一下、有不服输的心，这些应该都是收获吧！”

在现场的爸爸妈妈则表示，汪顺从进省队到现在已经15年，长期在外生活，除了得到教练的照顾，他自己也早已经学会打理自己的生活。“其实我们知道他也会烦躁，有情绪低落的时候，但是他每次给我们打电话都是报喜不报忧，一些情绪上的问题都是他自己排遣。”妈妈的话语间，有

疼爱有欣慰。

汪顺也是宁波体育志愿者队伍的一分子，他曾经参加过多次公益活动，比如和奉化的游泳爱好者畅游母亲河，参加宁波百万市民健身大联动揭幕仪式等。“只要我有空，宁波的各类活动需要我，我一定会来参加。”汪顺昨天表态，“所有的运动项目都一样，参与的人多了，冒尖的人也会越多。游泳项目耗体能大、不伤身，还是一种生存技能，所以我觉得每个人学习一下游泳是有必要的。不是每个人都要当运动员，但至少男孩子学习游泳身材会越来越棒，女孩子也能起到塑身作用。”

记者 戴斌

我市选拔象棋“棋王”

本报讯(记者 戴斌 通讯员 洪柳) 国家体育总局棋牌运动管理中心去年开始推出每年一届的全国象棋业余棋王赛，每届分为全国各地选拔赛、各省市分区赛、全国总决赛三个阶段。2017年浙江赛区宁波市预选赛前天结束，产生了各组别的“棋王”。

150余名棋手经过两天角逐，获得我市各组“棋王”头衔的分别是：男子老年组张治东、女子老年组蔡学娟、男子公开组赵爱民、女子公开组施梦佳、男子少年组徐昱俊科、女子少年组胡家艺、男子儿童甲组董禹铭、女子儿童甲组朱兰婷、男子儿童乙组赵一凡、女子儿童乙组徐思媛、男子儿童丙组凌铭彦、女子儿童丙组吕昕原、男子幼儿组陈许皓轩、女子幼儿组王柠。他们下月有望代表宁波参加浙江赛区较量，与其他地市棋手争夺进入全国总决赛的资格。

《我与天然舞台》 征文有结果啦

本报讯(记者 陈晓昱 通讯员 房炜) 9月20日，新“天然舞台”将在甬港南路245号原凤凰剧院重新挂牌。

由宁波市演艺集团主办的《我与天然舞台》征文活动自7月18日启动之后，两个月的时间里，宁波市演艺集团收到了众多市民寄来的信件和实物，有参与征文比赛分享自己与天然舞台故事的，也有寄来老照片、老票根、老节目单等历史资料的。经主办单位认真评选之后，孙建宁等6位市民获得了优秀奖，张国栋等23位市民获得纪念奖，他们均将获得天然舞台演出季的观摩票。

具体获奖名单如下：

优秀奖：孙建宁、朱宝珠、武易生、陈惠琴、葛民新、王雪培 **纪念奖：**张国栋、屠伟民、林美鼎、吴亚原、金理衡、金锡焜、徐林、柳中愉、朝晖、吴雅儿、任斌、蒋义康、周克廉、吕育浩、戴承洁、郑道平、史华迪、庄名秋、方明华、龚怀源、李大经、杨静芬、陈小玉。

以上获奖市民请凭有效身份证件与天然舞台票务联系，联系电话0574-87732290，截止时间：9月30日。

柏庭养老打造全产业链养老服务



本报讯(记者 林伟)近日，柏庭养老参加了首届中国(宁波)国际健康养老服务业博览会。成立两年来，柏庭养老首次全系列品牌整体亮相宁波，备受市场关注。目前，柏庭养老已经拥有高端乐享型长者

社区——钱湖柏庭、长者康复照护社区——高新和庭、专业照护O2O平台——小柏家护，打造全产业链的养老产业发展模式。“到现在为止，我们基本成功完成了美国养老服务标准中国化的落地。”柏庭养老董事长洪哲民这样说道。

洪哲民是镇海人，镇海中学毕业后到上海交通大学读书，之后又拿到了美国哥伦比亚大学的奖学金。“爷爷之前受过重伤，因为我们家人都不在宁波，所以只能请保姆照顾他。但由于保姆没有护理好，导致一次意外爷爷摔倒骨折就没能再站起来。躺在床上后，保姆又缺乏专业护理知识，引起了褥疮，最后褥疮并发症发作。”

“如果我能早点把美国的养老服务专业

标准带到国内，就兴许不会发生这样的事情。所以爷爷临走前，我就向他承诺，要在国内创业打造美国标准的养老服务产业。”

2015年8月，柏庭养老旗下居家养老品牌——小柏家护O2O平台正式启动运营，目前完成培训的护理人员有1400个，如今小柏家护成功迎来20000名客户，并正式入驻上海和杭州。

2015年11月，柏庭养老旗下机构养老品牌——钱湖柏庭取得东钱湖横街地块使用权，健康乐享型社区顺利入驻宁波东钱湖。

2016年5月，柏庭养老旗下康复照顾型机构养老品牌——高新和庭，与宁波李惠利东部医院签订医养战略合作协议，正式落地宁波高新区；2017年8月29日，柏庭职业技

能培训学校成立。

在洪哲民的战略宏图里，钱湖柏庭主要服务相对健康的老年人；在钱湖柏庭生活的老年人年纪更大了，身体渐渐衰退的时候，需要专业护理了，就可以到高新和庭。

洪哲民说，目前他已经完成了第一阶段在上海、杭州、宁波的布局，第二阶段将复制上海的经验，在北京、成都、绍兴、威海等地成立养老机构；20年内，他计划在国内30个城市建成300个左右的养老机构。

“到那时，我们就会推出‘旅居互换’，让各地的老人自己在网上选择并短期交换自己的生活环境。”洪哲民说，柏庭养老将持续为宁波乃至全国提供优质养老服务，提升社会养老品质。