

李达三善泽甬体

民间体育领跑人 ④

李松勋 坚持游泳20年 医保卡结余越来越多

在鄞州区划船社区,76岁的李松勋是很多人都知道的健身达人,他不但自己风雨无阻坚持游泳20年,也带动不少老同学老邻居加入了健身的行列。“我参加这个活动(民间体育领跑人评选)不是想表彰自己,而是希望动员更多人参加锻炼。”李松勋向记者表示。



为健康戒了烟先练跑步后游泳

“年轻时几乎没参加锻炼,烟也抽得凶,后来感觉身体状况不好,就先把烟戒了,开始跑步锻炼身体。”他记得那是1980年,“就在甬港南路一带跑,人不多,不像现在有这么好的健身气氛。”不过当时李松勋在农业部门工作,需要经常跑农村,所以那阵子也并非每天都进行跑步。

“一开始不太注意锻炼方式,有时候跑出一身汗了,路上遇到熟人会停下来站着聊天,结果好几次反而得了感冒。”如此一来他决定更换项目,“我是在月湖边长大的,小时候就在湖里学会了游泳。后来决定用游泳代替跑步,

从1998年开始到现在几乎每天都游,以前在儿童公园边上的游泳馆,现在去市游泳健身中心。游泳时采取几种泳姿轮着游,每天定量、限时、保质完成锻炼任务。”

李松勋说,前些年自己还每次完成1500米,现在年纪大了适当减量,半小时游800米左右,然后做一些辅助运动。因为懂得一些中医知识,日常锻炼中有些辅助训练是他自己摸索总结的,他称之为“功能锻炼”。“其实就是针对生活中要做的一些动作,做有针对性的加强训练。比如去旅游景点拍照时,经常会有爬上去跳下来的动作,我平时就多做得下蹲训练。”

硬朗身板让生活更加丰富多彩

2005年11月,因受外力影响,李松勋患了严重的腰椎间盘突出。“看了很多医生,最后我确认要通过游泳来解决。游泳运动身体不沉重,对减轻腰伤尤其合适。”其间李松勋一天游泳两次,主要采用仰泳或自由泳,“身体放松,配合一些腰部活动。半个月开始见效,一个月后基本好转。”2008年一次外出拍照时,李松勋又扭伤了腰,还是通过游泳来缓解恢复。

坚持运动20年,让李松勋看上去比实际年龄年轻得多。“很多人都说看不出我已经快80岁了,像60岁的人。”李松勋认为这是运动带来的好处,“近几年基本没有感冒发烧,医保卡结余也越来越多。”身体状态好了,生活也就更加丰富多彩,李松勋喜欢旅游,每年去国外一两次,国内游则常常是“说走就走”。

“西藏已经去过两次,今年上半年去了山西等地方。”他说自己在旅行途中,只要有游泳的机会就会下水,“有时候在海边可以下海游,有时候宾馆里有游泳池也可以游。关键是习惯了,游一游心情特别舒畅。”

在感受到游泳带给自己的好处之后,李松勋不断发动老同学、老邻居们一起运动。“我是1959年宁波中学毕业的,有些老同学还保持着联络。前几年有个老同学颈椎不好,我鼓励他游泳,现在基本上没问题了。”李松勋笑称,自己年轻时不锻炼,反而年纪越大劲头越足,他希望现在的年轻人赶紧养成运动习惯。

申报方式 任何健身运动项目的典型人物 符合条件均可于9月20日前申报

2018年“李达三善泽甬体·民间体育领跑人”评选活动于2018年6月~11月进行,分以下几个阶段:民间体育人申报;媒体发布参选人信息;专家评定组预审;网络公示投票;专家评定组评定;报纸公示;表彰颁奖。最终评出2018年“李达三善泽甬体·民间体育领跑人”10名,颁发获奖证书,各奖励人民币1万元(税后)。

可申报对象为:2016年1月9日~2018年4月31日期间,在宁波市全民健身活动中涌现出来的全民健身典型人物,并且在此期间从未获得过各级政府或各级单项体育运动协会的奖励,从未获得过各级行政经费补贴。参与评选者可以个人申报,也可以通过社区、各级单项体育运动协会、社会体育组织等单位推荐。评选活动

申报截至9月20日,有意参评的健身爱好者,可登录宁波市体育发展基金会网站(网址:http://tyfzjhb.nbt.gov.cn:809/)了解评选规程详情并下载表格,表格按要求填写后打印、签名,然后将签名表格拍照发送到电子邮箱:ldsszyt@163.com。除表格外,申报内容可另附电子版申报人事迹介绍文字,同时要求上传申报人健身锻炼场景图片至少两张(横、竖构图各一)。 记者 戴斌



魏纪中先生受邀来甬谈体育: 大众体育要尊重群众的创造

在8月8日全民健身日来临之际,我市全民健身大讲堂专门举办了一期“体育名人谈体育”讲座。曾担任国家体育总局国际司司长、中国奥委会秘书长、国际排联主席等职务的魏纪中先生昨天受邀来甬,以“现代大众体育的全民健身之路”为主题开课。接受本报记者采访时,他对宁波体育的寄语是:打造体育之城应该做出自己的特点,大众体育要尊重群众的创造。

建议“运动宁波”打造特色品牌

在两个小时的讲座中,魏纪中分析了体育和运动这两个概念的同一性和相异性、体育运动的终极目的等问题,他认为学校的体育教育是大众体育最基本和最坚实的基础,另外他还分析了健身与健康、大众体育与精英体育、体育事业与体育产业、乐趣—兴趣—志趣等体育运动中的几种关系问题。

讲座结束后接受记者专访时,魏纪中先生对于健康宁波、运动宁波的建设给出了建议:“我打个比方,京剧是国粹,那么全国的人都要会唱京剧吗?体育也一样,不是每个项目都适合所有人,不可能面面俱到,打造体育城需要建设自己的特色品牌。”作为排球界泰斗,魏纪中举了广东台山排球的例子:台山一直坚持9人制排球赛的传统,而不是大家常见的6人制。“台山人平均身高不够高,搞6人制排球比不过其他地方,而每年办9人制比赛就搞出了传统。”他说。

魏纪中认为健康宁波应该注重大众体育消费,运动宁波则需要提升民众对宁波体育成绩的自豪感。“公众体育意识是个逐步提高的过程,通过体育竞赛激发运动员和体育迷的自豪感不难理解,大众体育方面应该认识到体育消费其实是人力资源的一种投入——良好的身体和精神状态可以提高参与者胜任工作的能力。”他说,大众体育理念的提高是个春风化雨的过程,体育消费与市民的收入也是相关联的,“体育产业并不一定是要创造一个多大的体育市场,而是让老百姓提高收入,让他们从收入中拿出更多的钱用到体育和健身消费上。”

大众体育要尊重群众的创造

对于政府部门的体育公共服务,魏纪中认为首先应该是为市民创造更多的运动场所。“只要有场地可以用,民众就会自发地组织起赛事活动来。就像各地大妈们都喜欢上跳广场舞,用不着谁来推广培训,大家自己就组织起来了。”魏纪中强调“大众体育要尊重群众的创造”。他还认为大众体育活动引导好了,可以达到超出体育范畴的社会意义——这个过程中合理地引导群众体育文化,可以把不同行业群体的人凝聚到一起,能促进和谐社会建设。

至于体育竞赛方面,政府部门不妨采取“兜底”的方式支持社会力量办赛。“体育产业是微利产业、慢进产业,需要长期投资。”他说一方面需要政府为一些重大赛事“兜底”,以鼓励社会力量的积极性,另一方面也要研究怎么做才是更好的方式。

谈到健身的科学性,魏纪中说:“科学性简单来说就是循序渐进,每天超过自己的极限一点就是提高。但是问题也来了,你怎么知道自己的极限能力是多少?就像现在很多人说跑马拉松一旦过了自己的极点通常就能完赛,那么你又怎么知道自己的极点在哪儿?所以还是需要体育方面的专家来帮你判定一下,然后就可以参加有针对性的训练。” 记者 戴斌 /文 胡龙召 /摄

福彩开奖信息

双色球 第2018091期:
06 11 13 17 25 32 + 07
15选5 第2018212期:
03 08 09 12 15
3D 第2018212期:
5 7 8

体彩开奖信息

6+1 第18091期:
8 8 9 9 8 9 5
20选5 第18212期:
01 02 03 05 17
排列5 第18212期:5 1 5 2 2
(均以公证开奖结果为准)