李达三善泽甬体
民间体育领跑人⑪

徐云花 社区健身队伍的“义工”教练

徐云花是鄞州区福明街道新城社区健身队伍的领头羊，作为一名国家级社会体育指导员，她除了自己常年坚持不懈参与运动，还义务担当社区武术队、健身气功队的教练，带动了大批居民加入到健身队伍。

“病裁缝”健身尝到甜头

十多年前，徐云花在当时还没拆迁的邵家村开了一家裁缝店，因为善于捕捉服装潮流，加上手工巧，来店里定制服装的客户越来越多。职业限定着她的姿态——不是长时间坐着缝线就是长时间站着裁剪，有时候为了赶订单更是不得不日夜加班。做了二十多年服装加工，徐云花的颈椎、腰椎都出现了问题，严重的时候晚上两小时就会被疼醒，需下地走一会才能再躺下去睡。

“现在大家穿的衣服都是买的，但以前很多人都习惯买布来做新衣服。所以但凡过年过节，我们这些做裁缝的人真的是累到腰都直不起来。”她说，有一天看到邻居夫妻在门前练太极拳，她就跟着比划起来，又听说打太极拳能缓解腰疼，她干脆向邻居借了碟片，对着电视画面一遍遍地学，记住了每个招式。

练习一段时间后，徐云花渐渐感到身体轻松多了，“尝到甜头”的她由此开始发奋坚持。锻炼的效果是显而易见的，“和姐妹们一起早晚锻炼，几年下来，腰背疼之类的毛病都消失了”。

健身活动需要有人奉献

2008年邵家村拆迁，和周边几个村子一起建立了书香景苑小区，徐云花和乡邻们都成了新城居民。每天早上，中老年人三三两两地提着录音机去锻炼身体，声音很嘈杂。在社区负责人的建议下，徐云花把锻炼的人聚在一起，组建了武术队。为了满足大家的不同喜好，徐云花研究多种健身方式，包括太极拳、木兰拳、健身气功、剑术等，她认为健身活动需要有人奉献，自己多学习才可以换着花样教大家。

由于社区里的武术爱好者大多是上了年纪的老人，记忆力不太好，如果生搬硬套照着书上的动作来教，教会的动作很快就会忘掉。为此，徐云花发明了一套“徐氏教学法”，采取打比喻、编顺口溜等方法，将每个招式形象地进行分解，比如：蹲马步，她就比喻是造房子要打桩，房子建得好不好就看架子怎么搭；教授太极步法时，她编了一段顺口溜，“脚到手不到，就是放空炮；手到脚不到，自己寻烦恼；只有脚到手到，敌人必倒”。这让每个学员不仅学得快，也备感乐趣。

社区健身队伍不断壮大

除了偶尔外出学习和比赛，通常早上7点左右，徐云花和队友们就会出现在社区小广场上。一方面，健身成为了他们的一种生活习惯，另一方面，晨练也是邻居们的一个交际平台。“我想把所学的都教给身边人，和他们一起练下去。”徐云花说。

在她的带动下，新城社区武术队和健身气功队伍分别由最初的十多人逐渐成长到目前50余人。十多年来他们经常代表社区参加各类活动，也多次代表街道、区武协参加全国、省、市、区级重要比赛，并取得了不错的成绩，比如：2016年新城社区武术队10名队员参加浙江省第二届女子体育节，在呼啦圈比赛中获得集体一等奖和个人赛一等奖、二等奖，在踢毽子比赛中获得集体一等奖，所有参赛个人均为一等奖；2017年8月，新城社区健身气功团队30余人在市体育中心广场参与了首个世界健身气功日展演活动，9月参加了全国百城千村健身气功交流展示活动……

健身理念已越来越深入人心，不过让徐云花有点揪心的是社区健身队伍太“老龄化”。“我们队伍里大多数都是60岁到80岁的老人，年轻人实在太少。其实不管太极拳还是健身气功等项目，都不是老年人的专属运动，无论二三十岁还是四五十岁，坚持练习可以防病，还能养心。”徐云花说，希望有更多的年轻人加入健身的队伍。

周律之 陈启元 颜亚培

三名家书画联展今天举行

本报讯（记者 周慧惠） 由荣宝斋（宁波）分店、东南商报、宁波海山堂美术馆主办的“百年翰墨 荣宝传承”周律之、陈启元书法作品和颜亚培国画山水作品展，将于今天下午3点在荣宝斋宁波分店开幕。

周律之先生的书作朴茂多姿，气势奔放，书法篆刻多次在国内外展出，并被多家博物馆、纪念馆收藏；陈启元先生的书法作品有“行草书用笔涩疾相间，线条流畅浑厚，结体放浪但不趋怪”之雅韵；颜亚培先生“六十始写山”，对中国山水画满怀虔诚之心，工写兼备，笔墨醇厚。

本次展览精选了我市三位知名书画家作品100余件，这些佳作呈现了他们精练的艺术语言与厚重的积淀，集中代表了三位名家的艺术成就与格局高度。荣宝斋入驻宁波以来，以继承和弘扬中国优秀传统文化、积极推动宁波书画艺术蓬勃发展、丰富文化市场为宗旨，此次书画联展，希望能为宁波书画艺术的传播与发展起到助推作用。

据悉，此次展览将持续到10月8日。

福彩开奖信息

6+1 第2018104期：9 9 8 3 2 8 猴
七乐彩 第2018104期：
02 04 11 13 20 21 27 26
3D 第2018241期：2 1 5
15选5 第2018241期：02 03 04 06 12

体彩开奖信息

大乐透第18104期：01 13 14 26 28 07 11
20选5第18241期：01 02 03 12 13
排列5第18241期：1 7 0 0 2
（均以公证开奖结果为准）

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，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所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和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。评选活动申报时间9月20日截止，有意参与评选的健身爱好者，可登录宁波市体育发展基金会网站（网址：http://tyfzjjh.nbty.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图片至少两张（横、竖构图各一）。 记者 戴斌