

省运 宁波荣耀。

“金牌大户”游泳比赛昨开战 宁波小将 首日喜提两金

本报讯(记者 戴斌)昨天,第十六届省运会的“金牌大户”游泳比赛在湖州市奥体中心拉开帷幕,共有来自各地市11支代表队的418名运动员参加,为期6天的比赛将决出110枚金牌。首日比赛中,我市小将在两个项目上取得金牌:女子13岁组4×100米混合泳,宁波队余依婷、林佳雯、陈雨彤、戴梓澜奋勇夺冠,之后进行的13岁组4×100米男女混合泳接力比赛中,余依婷、刘海洋摘得金牌。

都说中国游泳看浙江,作为浙江的拳头项目,游泳在历届省运会上都是最受瞩目的项目之一。“浙江泳军每年都会涌现出一大批实力强劲的苗子,本届省运会可以说是人才荟萃,浙江近几年所有最优秀的青少年游泳运动员都聚集到了湖州展开较量。”本届省运会游泳比赛技术代表华民向记者介绍,除了运动员水平更高,本届省运会游泳比赛还有一个亮点:混合泳接力项目允许各地市混合组队参加,4名运动员最多可以来自3个地市。这就使得“强强联手”的场面屡屡上演,为的是给观众带来新的看点,同时促进运动员潜力的挖掘。昨天的13岁组4×100米男女混合泳接力,我市的余依婷、刘海洋就是和一名杭州选手和一名绍兴选手联合组队,获得金牌。

余依婷、刘海洋都是出自宁波市游泳训练中心镇海训练点的游泳小



宁波游泳队取得首枚金牌后庆祝。前排右起:林佳雯、陈雨彤、戴梓澜、余依婷。

将,他们目前都是省队队员,也是本届省运会上宁波游泳队争夺金牌的主力选手。尤其是余依婷,近几年在全国赛上屡创佳绩。在2015年全国少儿游泳锦标赛上她一鸣惊人,共获得3金1银1铜——50米和100米蛙泳第一名、蛙泳全能第二名、200米混合个人游第三名、集体4×50米混合泳接力第一名并破年龄组全国纪录。

2017年全国少儿游泳锦标赛(小年龄组)中,余依婷又是狂揽9枚金牌,并有7次打破全国年龄组纪录。当年她还参加了全运会青少年组比赛,获得女子11-12岁组蛙泳全能冠军和200米自由泳亚军。今年全国春季游泳锦标赛南区比赛,余依婷以2分29秒40获得女子200米蛙泳冠军。刘海洋则是目前宁波青少年游泳队男子选手的排头兵,他在今年的全国冠军赛上获得年龄组200米自由泳和200米蝶泳两项冠军。

李达三善泽甬体 民间体育领跑人⑱



上午在户外骑行,下午在健身房练器械,晚上在游泳馆游泳。坚持两年后,人体会发生什么变化?65岁的方信根不仅颈椎腰椎病、高血脂的老毛病好了,大肚腩不见了,人也“逆生长”,显年轻了。他现在的身体状态,比一般的年轻人还要好,“我一口气跑上六楼,只用28秒,喘气还很平稳。”方信根说,是运动改变了他,他希望带领更多的人加入到健身队伍中。

曾经有个体操梦

方信根的真实年龄并不好猜。身高1米75的他有着一副“倒三角”身材,没有赘肉,线条感很强。站在同龄人当中,显得特别年轻。“我十几岁时自学过体操,吊环、单杠、双杠样样都玩得很溜。”有邻居看他在一群孩子中练得挺出挑,便建议他报考体校。他抱着试一试的心态跑去报名,不料体校要求招录的体操选手个子不能高于1米70,方信根就这样被刷了下来。18岁那年,方信根参加工作,在梅山盐场当盐工,一做就是十几年,“晒盐工作非常辛苦,白天顶着烈日,算强体力劳动。由于长期的劳累,从此患上了颈椎病、腰椎病等职业病,1980年还患上病毒性心肌炎,身体一直很不好。”

但即便是在身体最差的时候,方信根也坚持每天做8组俯卧撑。“体操后来也练过,在单位又练了8年,单杠、双杠、杠铃、吊环等器械都是我和同事一起做的,结婚以后才停止练习,但做俯卧撑的习惯一直坚持了下来。”55周岁退休后,方信根的身体每况愈下。“高血压、高血脂长期伴随着我,后来颈椎病、腰椎病的复发压迫到了神经,连走路都困难。医生建议我手术治疗,但我怕落下后遗症。”医生就说,如果想保守治疗,可以试试游泳,会对病情有缓解作用。两年前,方信根走进北仑区游泳中心。“游了两个月,感觉颈椎、腰椎不像以前那么疼了,走路也利索了许多。”于是,他开启了在游泳中心的“打卡”之路,“除了闭馆,几乎一天不落。”

锻炼养生双管齐下

尝到游泳的好处后,方信根又开启了健身模式,在教练的指导下练习各种器材,对胸、背、肩、腿进行全方位的练习。久而久之,练出了倒三角的完美身材。这两年,他还参加了北仑快乐骑行俱乐部和北仑六号俱乐部,骑行的足迹遍布东钱湖、九龙湖、桃花岛、岱山等地。“骑行4个多月时,我发现自己的大肚腩慢慢变平了。现在我每天要骑30公里以上,不骑心里空落落的。”今年上半年的环舟山站40岁以上组82公里骑行比赛中,他获得了第一名,成绩是3小时07分。

现在,方信根每天过得很充实:上午约骑友骑车,下午健身房练器械,晚上游泳放松身体。“这样既做了有氧运动,又做了无氧运动。”他本人最推崇的运动是骑单车,“可以看沿途的风景,呼吸大自然的新鲜空气,整个过程很享受。”

除了锻炼健身,方信根保持青春的秘诀还有健康养生。“我喜欢在中餐和晚餐喝点红酒,每次不多,75毫升左右。饮食方面,我也有所节制,平时会吃些牛肉和鸡蛋补充蛋白质。”在今年上半年退休工人体检中,方信根原先顽固的高血脂不见了。医生看他一副不相信的样子,打趣说:“你的血脂很正常,跟年轻人差不多,血压也在临界左右。”老毛病没有了以后,方信根更加自信了,“生命不息运动不止已成了我的座右铭。希望通过我的经历,带动更多人加入到运动中来。”下个月,他将参加环舟山嵛山岛骑行比赛,“因为身体越练越好,所以才有今天这样的激情,希望自己能骑出好成绩。”

记者 庞锦燕



方信根 “逆生长”的 运动达人



立威廉董琦来甬 为《冷恋时代》造势

本报讯(记者 庞锦燕 通讯员 赵燕娜 文/摄)由立威廉、姚星彤领衔主演的电影《冷恋时代》今天起在全国院线上映。近日,该片主演立威廉和董琦先后来到宁波 UME 国际影城(天一店)、宁波万达影城(江北店)等影院,为影片宣传造势。《冷恋时代》主要讲述了婚恋专家冷玥和她的四个闺蜜的恋爱故事。

尽管淡出娱乐圈多年,凭偶像剧《天国的嫁衣》《放羊的星星》走红的立威廉在宁波的路演现场依然人气火爆。

全国老知青围棋赛 宁波队名列团体第八

本报讯(记者 戴斌 通讯员 忻志华)第五届全国老知青围棋赛昨天在诸暨结束,来自全国各地38支围棋队的139名棋手汇集西施故里纹枰论道。

经过八轮鏖战,上海浦东队获得团体冠军,宁波队名列第八位;个人赛中,来自常州的韩启宇夺冠,宁波棋手张维炽排名第二十二位。据悉,明年第六届全国老知青围棋赛将在温州举行,我市老知青棋手届时继续组队参赛。