

老有才啦

下腰、开胯、高抬腿……

这些动作她做得比年轻人都利索

这位八旬老人还带出了一支社区飞镖队

说起海曙区望春街道清风社区的汪凤仙，认识她的人都要说一声“佩服”。她已经80岁，但从她小小的身躯里看不到任何老态，下腰、开胯、高抬腿，这些动作做得比很多年轻人都利索。

她从56岁开始接触马拉松，一直跑到73岁。在跑团里，她和几位志同道合的朋友接触到了飞镖和木球运动。没过几年，她又把这两项运动发扬光大，在社区组建了一个飞镖队，市级、省级比赛名次拿不停；参加了海曙区木球队，还代表国家去马来西亚、新加坡参加过木球世界杯。



汪凤仙在介绍飞镖。

靠不服输的劲，练出健康和一柜子荣誉

汪凤仙年轻时就有一股不服输的精神。工作时，她是单位唯一的女性机床车工，因为个子小，她操作机床时还需要在脚下垫着木凳，和男同事比试技术她丝毫不差。

退休后，因受更年期带来的身体不适等问题，她在朋友的推荐下加入了马拉松跑团，每天从宁波市区跑到镇海，跑一个来回。一开始，她和大部分亚健康群体一样，跑几百米就开始喘。于是，她跑走结合，别的队员已经回到家，她还在半路上坚持。

她说：“在跑步上，我虽然

起步比别人晚，但我有别人没有的东西，就是不服输，别人能做到我也能做到。”跑步的几年，她一天都没有落下过，下雨也跑，去外地也跑，每天从早上4点跑到6点。在苦练之下，汪凤仙很快就赶超过了其他队员。

后来，接触到飞镖和木球，她每天花在体育锻炼上的时间就更多了。两小时跑步、两小时飞镖、两小时木球，天天苦练技艺，荣誉证书也越拿越多。她告诉记者，在她家里，有一个柜子摆满了她的奖状和奖杯。

现在年纪大了，有很多比赛因为年龄限制不能参加了，“知道是怕我们老年人出什么意外，其实挺不服气的。”汪凤仙笑着说，“不然这5年的奖状和奖杯，可能还能堆满第二个柜子。”

虽然比赛参加少了，但练习飞镖和木球却没有落下，飞镖锻炼手眼协调和计算能力，木球能活动全身的肌肉，这些对她来说都很重要。如今，汪凤仙的身体没有丝毫问题，没有三高，没有血管硬化，她说自己其实是个80岁的年轻人。

为组建社区飞镖队，她逢人便问

汪凤仙接触飞镖和木球的时候，这两项运动还属于小众运动，整个海曙区，玩这两项运动的人都不多。“更多人一起玩，趣味性和挑战性才大。”于是，把两项运动发扬光大成了她的主要工作。

要成为推广一项运动的大使，打铁必须自身硬，除了练就一身本领外，比赛的名次也很重要。当时，汪凤仙所在的海曙区木球队自费打了一场场比赛，靠比赛的名次硬生生地闯出了名声。汪凤仙说：“当时我们海曙区木球队在整个浙江省内是数一数二的。”

2006年，海曙区木球队收到了木球赛世界杯的邀请函。汪凤仙说，当时大家都兴奋极了，当时的市委秘书长还亲自护送他们去了马来西亚参赛。别的国家打木球的运动员都是一群小年轻，年纪最大的不过

40多岁，而他们是唯一平均年龄在60岁的球队。

这次虽然没有拿到名次，但回国后，请他们来教木球的人突然变多了。他们还带出了一支大学生队伍，听说现在这支队伍在省里也是数一数二的水平。

2017年，望春街道清风社区请汪凤仙带一支飞镖队，汪凤仙领命。她把目标分成两段走，和木球的模式一样，第一步她要拉起一支“能打”的队伍，然后把飞镖再推广给其他居民。

成立初期，社区协助推广的招募广告无人报名，她想了很多办法招人，最后用上了最“笨”的办法。每天在小区里溜达，看见邻居就问：“有兴趣参加社区的飞镖队吗？免费的。”有些邻居还误认为她是“黄牛”，在推销产品。

就这样问了几个星期，终

于招募到了5名感兴趣的邻居。大家都是从零开始，起先只是把练习飞镖当做消遣，直到第一次比赛，队员们拿了奖，才开始真正对飞镖来了兴趣。

2019年，浙江省举办飞镖比赛，汪凤仙的队员拿到了省级比赛老年组冠军，她本人则夺得了季军。

现在，清风社区除了有成人飞镖训练外，每逢节假日，汪凤仙还会邀请海曙区飞镖协会的成员来社区指导孩子们练习软式飞镖。再带出一支儿童飞镖队，是汪凤仙的目标。

“飞镖运动真的适合全年龄段的，它的运动量不大，但锻炼效果却很好。小孩子练习飞镖非常考验专注力和计算能力。”汪凤仙说，希望有更多人能喜欢上飞镖。

记者 王昱汀
通讯员 陈洁 李潇洁 文/摄

紧急预警！ 有骗子盯上核酸检测

“我是防疫部门的工作人员，请您马上进行核酸检测。”“我们可以加急测核酸，半小时出结果。”……近期，镇海发生新冠肺炎疫情，全民抗疫，骗子却在伺机而动。市公安局12月14日发出紧急预警，提醒市民对这些涉疫骗局要留意。

以核酸检测为名 套取个人信息

“根据防疫防控要求，请你马上进行核酸检测。”前几天，市民邱先生来到核酸检测点，希望能安排他插队检测。原来，他收到一条短信，要求3小时内完成核酸检测，否则要承担法律责任。

民警对其短信进行核对，发现短信里有一条链接，点开后要邱先生按提示输入身份证号等个人信息，目的是骗取公民个人信息。

警方提示：疫情期间，不法分子冒充“权威部门机构”，将钓鱼短信包装成各类防疫提示，非法获取公民个人信息，公众不要轻信点击含陌生链接的短信，看到此类信息请立即删除。

加急检测核酸 只要500元？

“我们可以加急检测核酸，半小时出结果。”近日，市民赵先生因出差急用，想快速拿到核酸检测结果。这时，他接到自称疾控中心人员的电话，对方表示只需500元加急费用，便可立刻出具报告。赵先生转账后却被瞬间拉黑，这才发现是一场骗局。

警方提示：个人付费核酸采样，一定要在经卫健部门认证、具备资质的医院或机构进行，核酸检测结果可以通过健康码等官方渠道查询，不要被所谓“交钱”“加急”的话术迷惑。

“新冠特效药” 三个疗程可恢复健康？

“我是防疫中心主任，现在有一个特效药。”近日，市民张先生接到电话，对方自称是“疾控中心某主任”，称张先生的健康码和检测报告有异常，可能已经感染了新冠病毒。随后，对方又补充说，只需每天坚持服用“新冠特效药”，三个疗程就可以恢复健康。

警方提示：目前自称有渠道拿到特效药的都是诈骗。

改签退票 要认准官方渠道

“受疫情影响，您的航班已停运，请及时改签。”由于疫情影响，许多人无法按原定计划出行，航班和车次急需改签或退票，有不法分子借机发送带有“客服电话”或“官方网站”的虚假改签、退票短信，谎称该航班、车次被取消，诱导公众拨打虚假客服电话，或登录钓鱼网站，填写身份证、银行卡账号等敏感信息，盗刷账号实施诈骗。

警方提示：改签、退票要认准官方渠道，收到疑似改签或退票提醒的短信、电话，可登录官网进行核实查询，确认无误后再进行下一步操作，避免泄露个人信息或被骗取钱财。

记者 张贻富 通讯员 郑蒙永

《宁波老年》特别推出“老有才啦”系列报道，向社会征集“老年达人”们不服老的故事，如果您本人就是多才多艺的老年朋友，或者身边有这样的老年人，欢迎向我们提供新闻线索。

征集电话：0574-87167337 电子邮箱：nbnhly@163.com