

寻找运动达人

迷上舞龙的木匠、10岁的轮滑教练……

欢迎大家“爆料”身边的“运动达人”



王才军一家舞起健身龙。

宁波晚报社区联盟面向全城发起“寻找运动达人”征集令。欢迎大家“爆料”身边的“运动达人”。

木匠迷上舞龙，“10后”热衷轮滑，今天，我们推荐来自鄞州区钟公庙街道的两位“运动达人”，看小众运动如何走向大众。

1 木匠迷上了舞龙

“背挺直，腹部收紧，用手挥动龙头的时候要运用腰部的力量，腰部随着手臂轻轻发力……”6月27日，来自董云社区的舞龙高手王才军正在给社区小朋友上舞龙健身课，他一边解说一边挥舞着彩龙，引来现场阵阵欢呼。鲜艳的彩带上下翻飞，好似一条“飞龙”在空中盘旋，让人眼花缭乱。谁能想到舞龙爱好者王才军其实是个木匠，今年58岁，他接触健身龙5年多了。

木匠为什么会迷上舞龙？王才军笑称，这是“病急乱投医”的结果。5年前，因工作原因，王才军被诊断出严重的颈椎病。近一年时间，他四处求医问药，尝试了很多办法都未见效。

一次偶然的机会，王才军在网络上刷到了健身龙的视频，一下子就被吸引了。这项融入传统舞龙的健身运动，需要手臂、脚、腰等身体多部位的动作协调配合，对久坐产生的颈椎疼、肩膀酸软等有很大的预防和改善作用。“这种健身龙和传统的舞龙不同，

手拿绳子，牵动龙头，再摆动手腕，就可以做出各种舞龙的动作。”王才军没想到，自己初次尝试就“入坑”了。

“那时候，找不到合适的师傅，我就跟着网上的视频慢慢摸索，走了不少弯路。”空闲之余，王才军就在小区的空地上舞健身龙，从最简单的动作开始反复练习。一开始，他没掌握发力点，只知道用手臂使蛮力，经常没几分钟就累得气喘吁吁，手酸得连重物都提不起来。“其实，舞龙不能用蛮力，要用巧劲。”

练了小半年，王才军惊喜地发现，颈椎疼痛大大缓解。这种“现身说法”，让妻子都跃跃欲试。夫妻俩经常在小区空地上演“双龙戏珠”，引来很多居民围观。在他们潜移默化的影响下，9岁女儿王晨鑫也饶有兴致参与其中。一家人舞着健身龙，时而昂头飞舞冲向天空，时而俯冲贴地飞行，尽情享受运动的快乐。

2 『旋风少女』的轮滑之路

脚踩直排轮滑，在障碍物间来回穿梭，双手在空中翩翩起舞，这个“旋风少女”就是10岁的朱栩彤。她从5岁开始学轮滑，现在已经考取了IRSSA国际轮滑等级十级证书。在空地上，单双脚S、前剪后剪、攀藤等一连串专业动作，她都完成得行云流水。

“光站起来保持平衡，就不知道练了多久。刚开始练习时，我只能扶着柱子，简直寸步难行。”轮滑5年，朱栩彤不知道摔过多少跟头，磕破过多少次皮。她自嘲，这是一条菜鸟的“逆袭”之路。看似简单的动作，但想熟练掌握并不简单，朱栩彤经常要反复练习同一个动作。无论严寒酷暑，小区运动场，经常能看到她独自练习的身影。

为增加轮滑的观赏性，朱栩彤还别出心裁将轮滑与舞蹈相结合，编排简单的动作。采访时，她向记者现场展示，轻盈的舞姿配上脚上的轮滑动作，相得益彰。“现在，轮滑已经成为我学习之余的减压方式。有时候学累了，我就会到小区楼下滑几圈解解压。恨

不得每天穿着轮滑鞋上学，穿着轮滑鞋放学。”

朱栩彤说，随着学业压力的增加，她只能“挤”时间练习。比如，取快递或给住在附近的外婆送东西，她就踩着轮滑出门了。

现在，朱栩彤已经成了小区轮滑班的小小教练，经常有小朋友向她“拜师学艺”。“再低点，再低点，膝盖收到位，重心放低。”朱栩彤教得有模有样，大家学得很认真。“大家一起玩更有趣，等考试结束，我的业余轮滑班就要开课了！”朱栩彤已经开始期待暑期生活了。

当然，她更关注的就是杭州亚运会，因为轮滑就是亚运会的比赛项目。早在广州2010年第16届亚运会上，轮滑首次成为正式比赛项目。今年暑期，朱栩彤还想打卡钱塘轮滑中心，这是杭州亚运会轮滑项目和滑板项目的比赛场地。“这个场馆可酷了，外观造型就像是两个叠加的‘6’，乍一看好像‘旋风陀螺’。”

记者 薛曹盛
通讯员 蒋洪艳 丁佳琛 文/摄



“旋风少女”朱栩彤摆起POSE。

心无贪念，谨防诈骗

我们经常在各大网络平台接收到关于高收益理财的信息，是不是很心动呢？但别信以为真……2018年4月27日，央行、银保监会、证监会、外汇管理局联合印发了《关于规范金融机构资产管理业务的指导意见》(简称《资管新规》)。

2022年1月1日，《资管新规》过渡期正式结束。这意味着，保本型理财产品正式退出历史舞台，理财完成净值化转型，净值型理财产品不设预期收益率，投资者的实际收益与产品实际投资运作的净值有关。

“保本保息”的理财观念需逐步摒

弃，投资者建立起“盈亏自负”的投资理念需要一段时间，这也是不法分子钻空子的时候。在此，提醒广大市民：

一是不要轻信各类“养老理财”“旅游投资”等来历不明且无法验证对方身份的产品推荐，警惕向您询问个人金融信息的电话及电子邮件。在任何情况下，法院、警方都不会要求您告知银行账户、卡号、密码或向不明的账户转账，如遇到此类情况，应予以拒绝，必要时立即报警。

二是对“虚拟货币”等新型投资项目保持高度警惕。在我国，投资虚拟货

币不受法律保护，不要相信所谓的虚拟货币投资平台。虚拟货币投资交易在我国属于非法金融活动，所谓平台，其实是后台可以由犯罪分子自由操控的假平台。

三是保持理性投资观念，选择合法的投资渠道，对任何宣称超高收益的投资理财项目一定要保持戒备心，牢记天上不会掉馅饼。

四是注意“理财神器”陷阱，如通过虚构国企背景、保本保息承诺获取老年人信任，再通过虚构项目、高收益诱导老年人充值投资，拉到人头后，平台会

以各种理由表示无法提现甚至失联，结果投资款血本无归。

宁波银保监局提醒广大市民，一定要防范金融诈骗风险，加强自我保护意识。

记者 徐文燕
通讯员 范宸欣 蒋天宙 郑波

