

■迎亚运·寻找运动达人

## 健身26年 他从爱好者 变为推广者

在鄞州区姜山镇陈家团村文化礼堂里,百姓健身房广受周边村民的欢迎。在这里,很多村民找到了健身的乐趣。

而在一群健身的村民中,一位身材健硕、神采奕奕的大叔格外引人注目,他时而忙着“撸铁”,时而指导村民们健身,整个人的状态完全不输小伙子。这位大叔名叫柴恩全,今年48岁,姜山人,是远近有名的健身达人。



柴恩全在锻炼中。



柴恩全在指导学员。

### 健身26年,已是生活的一部分

“健身就跟刷牙、洗脸一样,是我生活的一部分,一天不健身就闷得慌!”柴恩全一边和记者说着,一边随手拿起杠铃,轻轻松松地举了起来。

1995年,柴恩全入伍,因为在部队有系统性的训练,让他爱上了运动。1997年退伍后,他就选择来到一家健身房做教练,开始踏上专

业的健身之路。

那时,柴恩全几乎每天都泡在健身房里,给学员上完课后,他就自己健身,有氧操、力量器械,专注于练肌肉,几年下来,他就拥有了健硕的身材。

2007年开始,柴恩全开起属于自己的健身房,有点忙碌,但健身从未断过。“每周我都会去健身房健身

4次-5次,每次健身时间1小时左右,肩、背、手臂、腿,一周下来,全身基本都能练到了。”时至今日,他已经坚持健身26年。

在2010年和2013年,他还两次代表宁波市参加浙江省体育大会,分别获得男子健美项目第五名和第四名的好成绩。

### 从健身爱好者变为推广者

2020年,自打在姜山的陈家团村文化礼堂里开起了百姓健身房,柴恩全感觉自己的梦想就要实现了。“以前健身还不普及,健身房里学员寥寥,那时我就有一个梦想,希望可以把健身推广出去,带动更多人参与进来。”据悉,该健身房每天只需一元钱,本地村民就可享受各种器械的使用和教练的专

业指导。

如今走进该健身房,每天都有来来往往的村民在锻炼,大家都非常热情和积极。“柴教练,我已经减掉10斤了!”“柴教练,我现在卧推大有长进!”……以前的健身“小白”们告诉他一个个好消息,柴恩全发自内心地开心,“这说明我的坚持是对的,全民健身、健康生活的理念正

在慢慢深入人心。”目前,柴恩全的健身房有七八百位村民会员,60岁以上的会员比比皆是。

近几年,为了推广全民运动,柴恩全还开始举办各种小型运动比赛。例如飞镖比赛、掰手腕比赛、平板支撑比赛,各式各样的活动,吸引了大批村民前来参与。

记者 王悦宁 通讯员 余璐

## 爱心企业送出10台冷柜 征集有需要的 社区清凉驿站

“卡努”台风刚离开,宁波又进入炙烤模式,市区最高气温已经超过30℃以上,且还在升高,对户外工作者来说是不小的考验。

去年,宁波晚报联合甬派社区联盟征集“社区清凉驿站”,为户外工作者打造一片清凉地,引来200多个社区报名参加。今年7月,宁波晚报重启“社区清凉驿站”,得到了联盟社区和市民的积极响应。目前,“社区清凉驿站”的名单还在继续增加,为宁波这座城市添上更多的“清凉”和善意。

8月7日,活动主办方又接到了一个好消息。“清凉驿站活动非常好,但我们也看到有些社区的清凉驿站比较简陋,没有冰箱或冷柜,户外工作者喝不上冷饮。”海尔智家宁波分公司冷柜总监贺新民给宁波晚报87777777新闻热线打来电话,“我们愿意提供10台冷柜,放到社区清凉驿站,让外卖小哥、快递小哥、环卫工人能喝到透心凉的冷饮。”

贺新民希望,宁波晚报能帮助他们找到合适的场地。“这些冷柜一直会放到9月底,等到天气转凉用不上的时候,我们再拿回来保养。到来年还能继续公益使用。”

其实,去年海尔智家宁波分公司已经在海曙区布设了66个清凉网点,每个网点都送出了一台冰箱或冷柜。“我们公司也有很多户外工作者,所以就想到了能不能为这些高温下仍在坚守岗位的人做点什么,让他们也能感受到清凉。”

那么,这10台冷柜送到哪里呢?海曙、江北、鄞州三区已经开设清凉驿站的社区,如果需要冷柜的话,请扫描下方二维码报名,先报先得,或拨打87777777咨询。“我们希望这个社区周边的户外工作者比较多,而且确实需要有个冷柜。”贺新民说。记者 林伟



## 中信银行宁波分行举办2023年英国“如意签”活动

据了解,“如意签”是英国使馆推出的为客户提供上门采集指纹和接受申请资料的移动签证服务,解决客户往返签证中心的繁琐和成本。中信银行作为英国签证与移民局授权网上代收签证增值服务的唯一国内金融机构,自2017年该服务上线以来,已在全国30多个城市组织了百场以上“如意签”活动。

2018年6月29日,中信银行宁波分行首次将英国“如意签”落地甬城。当时通过电视、微信公众号等渠道广泛传播,让更多宁波市民对英国“如意签”有了更深的了解。通过口碑相传,英国“如意签”的四大优势特点——“上门签证”,免去往返外地使领馆路途及时间成本,无需排队,省时省力;“时间灵活”,申请时间可自由选择,高

效贴心;“尊享体验”,服务体验便捷温馨,英签中心现场采集指纹、拍照,人均仅需3-5分钟;“种类齐全”,可办理留学、旅游、商务签证等等,已经为甬城广大市民所熟知并认可其为赴英签证优选。2023年以来,中信银行宁波分行已连续开展两场“如意签”活动,其中7月27日上午正逢天降大雨,该行工作人员在活动前温馨提示预约市民到行时间,并叮嘱来者注意出行安全。前来办理签证的市民对中信银行的特色服务和工作人员的热情周到服务称赞有加。目前中信银行宁波分行已举办10多场英国“如意签”活动,已经为数千名宁波市民成功办理了签证。

英国“如意签”仅仅是中信银行出国金融服务的特色单品之一。自1998年中信

银行独家代理美国签证代传递、代缴费、护照返还等代办服务开始,中信银行不断拓展出国金融服务边界,已推出护航卡、外币借记卡等用卡服务,以及留学汇款、资信证明、学生金融体验营等专项服务,并率先搭建了全客群、全渠道、全流程的出国金融服务体系。目前,中信银行已经累计帮助2200万人走出国门,使“要出国、找中信”服务品牌深入人心。

EasyGo会员体系,是中信银行特为出国客户打造的会员服务体系,整合并升级中信银行出国金融特色产品,如全球签、跨境汇款(留学汇)、结售汇、资信证明等,为客户提供更直接、更便捷的服务体验。出国金融EasyGo会员体系致力于服务跨境旅行和出国留学两大客群,基于全球签的

签证业务为起点,覆盖海外支付、跨境转账汇款、结售汇服务、出国留学、英才实习营等的增值服务。此外,中信银行拥有1400余人的出国、外汇咨询专员团队及近400人的出国留学规划师团队,打造一站式一对客户务辅导。同时,设有金融专线及线上白金顾问团队,提供7×24小时专线服务,在中信银行1400家网点及线上小程序或出国金融专属APP上,均可以享受无差异的一站式全流程陪伴出国金融服务。始终围绕出国客户的实际需求,中信银行宁波分行将秉承“让财富有温度”“让留学有温度”的服务理念,为广大客户提供全方位金融产品、活动和服务,打造覆盖出国前、中、后台的一站式服务,提供丰富多彩增值服务的。 通讯员 陈瑶 孙虹