

## 无师自通练就真本事 这支巾帼健身队 厉害了!

小小的健身球,在她们手里不停飞舞、穿梭,犹如一只只美丽的蝴蝶;一群“娘子军”,自学成才,在健身球操领域拿奖拿到手软;一支平均年龄64岁的快乐健身队,在健身时还不忘公益,并将健身球操这一运动带给了更多热爱运动的朋友。



鄞州区“快乐健身”银辉志愿服务队。

### 1 自学成健身球操好手,十余年来练习不间断

鄞州区“快乐健身”银辉志愿服务队是由一群退休老年朋友组成的健身队。一条弹力绳,一个健身球,再加上一段充满动感的音乐,这就是健身球爱好者的日常“标配”。

近年来,在全民健身的热潮推动下,这项以击打人体穴位为特色,动作编排具有艺术性、健身性和趣味性的运动,越来越受中老年人喜爱。

但是在十多年前,健身球还是一种相当新鲜的运动方式。

2011年,退休后的邱香娣、张向梅、张翠娣几个人,在一次偶然机会得知有健身球这样的运动方式,抱着试试看的想法结识了健身球。当时,健身球玩的人不多,就近也找不到特别专业的教练。于是,邱香娣她们干脆决定自学,跟着视频、照着教材一遍遍练习。

她们坚持天天自练,每周二在鄞州区老干部活动中心进行集训,因为没有专业教练,学得比较好的张翠娣、范琴琴就当起了教

练员,全队互相学习,相互支持,有时为了一个动作做到位就要练上几十遍……

姜芬琴是健身队的第二任队长,持续的练习让她自己也收获颇丰,“我们好几个队员原来身体上的毛病很多,高血压、糖尿病等,但这几年下来,身体好了,心情也好了!”如今,“快乐健身”银辉志愿服务队有成员22名,年龄最大的74岁,最小的56岁,因为坚持健身运动,她们看起来比实际年龄要年轻许多。

### 2 各级比赛拿奖无数,还参加公益推广运动

队伍成立十余年来,靠着自学和互教,队员们不仅学会了健身球的规范套路、健身套路,还自编自排了许多结合健身球操的表演方式。

2018年11月,健身队参加全国健身球操交流活动,拿到了规定套路、单项比赛双金奖。此外,她们还多次在市、区级的比赛中获奖。

在健身运动同时,她们还经

常开展各类“授技艺、送健康”公益活动,“虽然我们也是退休老人了,但还有比我们年纪更大的老人,我们也会经常送演出到敬老院。”姜芬琴说,凡是有这类志愿服务活动的时候,队员们都很积极,路再远,也都是抢着报名参加。

同时,为了推广健身球操,队员们还分批在鄞州的一些社区举办健身球和佳木斯快乐健身操培

训班,累计培训人员1000余名。

近日,队伍报名参加了省老体协组织的健身球操大赛,“为了这个比赛,我们也是摩拳擦掌,这么热天都在坚持训练。平时我们自学为主,遇重大比赛,就会去请教一些专业老师,在编曲和队列上下功夫。希望这一次,我们能有进步!”姜芬琴说。

记者 丁晓虹 郑凯侠  
通讯员 孙如琰 文/摄

## “流浪”的李师傅 持证上岗了! 免费的社邻集市 让幸福触手可及

“以前从没想过,我一个修电瓶车的,能有个店铺,还能拿到营业执照。”李建生对记者说。

原来,北仑大碶富春社区利用东门外一块场地,通过改造集装箱,打造出一个“迷你型”的社邻集市。李建生作为集市其中的一位主理人,一个月来收获颇多,感慨良多,更看到了集市对周边居民生活带来的便利。

当天,记者来到富春社区。这里的社邻集市由6个集装箱改建而成,每个集装箱内部空间仅五六平方米,不过,麻雀虽小五脏俱全,空调、电源等设备一应俱全,外部装饰色彩缤纷,顶部有店招,还有伸缩式的雨棚。

“我老家河南的,以前是骑着一辆三轮车,到处给人修电瓶车,说实话,那会儿经常被投诉,尤其是停在小区门口,影响环境。在这里一个月,能稳定下来,我特别知足!”李建生说。

“以前想过找个店铺的,但毕竟是小本生意,租金高,我们吃不消,但这里是免费的,而且社区还给我们申请了营业执照。”李建生把营业执照挂在店铺最显眼的位置,每天进进出出,看着就乐。

“我们打造这个社邻集市,是希望通过良性循环,获得常态化发展,给辖区居民持续提供便利服务。”富春社区党总支书记张孝英介绍,这个集市不仅容纳了民生必需的电瓶车修理和缝补,还有以物易物的二手百宝箱,售卖绿植、盆栽的绿色空间,对接招工需求的零工驿站等。

“面向主理人,我们这个集市是公益的,目前不收租金,因为我们希望他们能长久地运营下去。”

有烟火气,更有温度。社邻集市,让小小的幸福,变得触手可及。记者 陈烨

### ■“我和市二院的记忆”

## 1981年在二院出生的她,成了“华美志愿者”



朱女士的出生报告。

“1981年8月24日,我在宁波市第二医院剖宫产生,我母亲还留着当时的出生报告!”近日,正值建院180周年院庆之际,宁波市第二医院携手宁波晚报推出特别策划“我和市二院的记忆”征集活动。宁波的朱剑琼女士和记者讲述起他们一家的二院记忆。

### 家族里第一个剖宫产出生的孩子

朱女士手上的这份出生报告比两张

名片大一些,蓝色笔手写,盖有宁波市第二医院的医疗证明专用章。报告上,写明了孩子的出生日期、胎次、胎数,产妇姓名和地址,接生医生为李宁宁。

“我也是第一次看到自己的出生报告。看到二院记忆的征集活动后,我就问母亲家里有没有老物件。母亲说最珍贵的就是这张出生报告。”朱女士说,从小到大,家里人经常唠叨她出生那天的事。

那是夏天傍晚,朱女士的母亲和外婆吃过晚饭等着看新闻联播。突然,母亲的羊水破了。“还在上夜班的父亲被紧急喊了回来。我们家住秀水街,离二院很近,大家用三轮车把母亲送到了第二医院。医生检查后发现羊水很少了,建议紧急剖宫产。我晚上7时35分出生。”

朱女士说,母亲一直记得李宁宁医生很耐心。当时剖宫产并不常见,母亲在手术室很紧张。李宁宁医生就让她猜会生男孩还是女孩,和她聊天。

当晚,她的外婆非常害怕。“我是整个大家庭第一个剖宫产出生的孩子。外

婆非常担心。后来,妈妈恢复得很好,我也健康成长,外婆总说二院医生技术好。等我小姨剖宫产,外婆就很淡定了。”

朱女士的名字“剑琼”也和剖宫产出生的经历有关,意思是一刀剖出来的美玉。

### 感谢二院医生延续父亲的生命

朱女士一直在海曙区鼓楼一带生活,一家人都有不少二院的就诊经历。

“这几年父母年纪大了,健康状况一旦亮起红灯,也都基本在二院治疗。近三年来,肺癌晚期的父亲一直得益于二院呼吸科应骏主任医师团队的悉心医护。”她感慨,“二院的医生都非常好,很负责。我能做的,就是信任、配合医生。”

去年起,朱女士有了个新身份——“华美天使”志愿者。每个月,她都会抽出两个上午的业余时间去二院当志愿者。

她说,当志愿者一来是作为患者和患者家属,想为医院做点事;二来很多学生在二院当医生,工作非常辛苦,想以另一种身份和方式,延续师生“同心同行”。

记者 王颖 通讯员 郑轲

### 欢迎分享你的“二院记忆”

我们的征集活动仍在继续,如果你有和市二院相关的老照片、老物件,老故事等都请和我们联系。

#### ● 报料方式如下

1、拨打电话87685771(时间:周一到周五上午9点半到下午5点半)

2、来信请寄:宁波晚报健康事业部

地址:浙江宁波宁东路901号宁波日报报业集团5楼

3、邮箱:472635252@qq.com  
邮件和来信都请注明“我和市二院的记忆”征集活动

请简单描述您手里的老物件、老照片或直接上图;或是用文字简单描述您和市二院有怎样的渊源,再留下您的联系方式。