

鄞州“健身达人”请您来评鉴



鄞州区首届千人武术大展示活动

1、毕素娥——腰鼓“敲”进央视

(1943年9月出生，现居鄞州区邱隘镇)

作为教育界“全国巾帼标兵”的她，退休之后积极发挥打腰鼓的特长，并自掏腰包购买录音机，自制磁带录音，自编腰鼓套路，自制道具、服装，创建邱隘镇第一支腰鼓队。

近4年来，在她带动下，腰鼓队已从一支30余人发展到了13支队伍262名队员，遍布全镇各村。她曾走进央视演播室，与主持人撒贝宁一起，在《首席夜话》栏目中畅谈文体义工给她带来的喜与乐。

2、蔡志仁——宁波徐霞客

(1948年1月出生，现居宁舟新村)

网名“山中石”，退休前他是鄞州区咸祥镇一家企业厂长，退休后“变身”徒步导游，5年多的时间里，走遍宁波鲜为人知的40多条古道。他义务带队徒步穿越古道，5年来所带驴友已达到上万名；他每次活动结束后用文字、图片详细介绍古道、古村、交通路线等攻略，发布在东方热线网站论坛与大家分享。从2009年—2011年，连续三年荣获东方热线论坛年度“十大风云网友”；2012年3月被评为“2012宁波市十大欢乐健康游向导”中的“徒步旅游向导”，他发表的“宁波40条古道”方位、地点及乘车线路，引领宁波周边市民兴起徒步古道热。

3、陈惠南——太极拳

(1952年9月出生，现居鄞州区中河街道)

自1978年以来，从未间断学习传统杨式太极拳、剑、推手；1996年，为求更进一步，再拜师现任宁波武术协会会长蔡文彪门下，学习陈式太极拳及国家竞赛套路拳剑等。平时，他经常到社区和机关企事业单位义务传授杨式太极拳。

2009年，他参加浙江省第六届国际传统武术大赛，获得太极拳、剑、刀、东岳太极拳三枚金牌、一枚铜牌。去年，他又拜访正宗杨式太极传人傅声远大师、傅清泉老师，不断充实自己、传承正宗太极拳。

4、陈继尧——绕地球两圈

(1962年9月出生，鄞州区交警大队工作)

从初中到高中、从军校到警营，30多年来他始终坚持每天早晨5时左右起床，展开一系列的体育锻炼活动，风雨无阻。在各类体育锻炼项目中，他对长跑情有独钟。现在，他仍坚持每天早上跑步10公里大运动量的锻炼。陈继尧说：这么多年来，自己已足足跑了8万多公里，快可以绕地球2圈了。

坚持不懈的锻炼，不仅给他带来了健康的体魄，也给他带来了诸多荣誉。他先后获得宁波市“十佳交通民警”、优秀人民警察等称号，在天童国际登山邀请赛和宁波市公安系统警体运动会、省第十四届运动会上频频摘金夺银。

5、崔建设——农民太极拳手

(1957年10月出生，鄞州区鄞江地税分局工作)

他是洞桥镇有名的太极拳好手，既不是家传，也不是拜得名师，而是半路出家，自学成才。初练杨式太极拳，是为辅助治疗自己的老胃病，通过近8年坚持不懈的刻苦练习，他获得了宁波市二级教练员证书。今年上半年还参加了省里组织的健身气功培训班；在公园里有老人们传授健身气功，在各村的文化中心为太极拳爱好者提供技术指导，主动加入洞桥镇健康服务促进会，志

愿担任健康指导员。

6、杜本农——“健身老宝贝”

(1948年12月出生，原鄞州区塘溪镇中学工作)

年近花甲开始学习民族乐器、健身球操、秧歌、排舞、健身气功等，并成为健身群体中的“老宝贝”。2008年，初尝健身气功“甜头”后，他把心得、口诀印成帖子，发给每个健身参加者并悉心教授，令“练功十八法”、“健身五禽戏”等健身运动在村庄蔚然成风。2009年参加了男子健身球培训班，之后频频参加“三下乡”活动。

至今，他已参加各级各项健身球活动46场次，获金奖4次、银奖3次、铜奖2次。除了自己如痴如醉健身，更带动越来越多的人参与，不厌其烦传授和辅导，成为广受欢迎的“健身老宝贝”。

7、杜志虎——内家拳一只虎

(1945年12月出生，鄞州区横街镇凤林村)

自青壮年起，不间断地进行各种健身活动，1984年曾向专业老师学习传统太极，后在镇文体站组织下，收学员辅导他们传统太极。特别是在2006年拜师学习四明内家拳后，保持每天早上都在横街公园教练内家拳。

2007年、2009年曾两次参加浙江省国际传统武术比赛，获得六枚金牌。此外，还随师父及师兄兄弟们一起为中央电视台走遍中国栏目、福建台的海峡卫视拍摄过内家拳这一拳种的专题片。2012年7月，带队参加第三届中国韩健康太极拳暨传统武术比赛交流大会，展示宁波功夫——内家拳。

8、李松勋——快乐“老鱼”

(1941年出生，现居栎木巷花园小区)

从1998年开始，风雨无阻几乎每天游泳一次。虽已70多岁高龄，50米蛙泳保持在50秒左右。不仅如此，他还带动了一批人坚持游泳锻炼。

“今年努把力可能会把市民等级测试的‘金海豚’拿下来。”他说，得益于锻炼，这几年无“三高”，很少去医院。“我是游泳花钱买健康。由于有身体健康这个资本，这些年我国内外到处旅游，并爱上了摄影，摄影还得到过一个国家级二等奖。”

9、马嘉萍——年近八旬的小伙子

(1934年10月出生，现居鄞州区首南街道)

身高1.61米的马嘉萍，体重64公斤，胸肌、腹肌、股二头肌……结结实实，俯卧撑一口气能做100个，单杠一口气拉15下，坐拉器一口气拉20下，这些运动每天做三次，让20岁的小伙子都汗颜。老人的体检报告也像年轻人一样，每项都是标准值中的标准值，连心跳都是运动员型的，每分钟45下。

10、饶保福——“不老松”

(1937年4月出生，现居金色水岸社区)

今年已经76岁的饶保福，精神头儿特别好，不但太极拳、太极剑、太极刀、太极扇、武功扇、柔力球样样精通，还多次参加社区的游泳活动，也是社区连续三届的乒乓球女单冠军，不仅如此，很多户外极限运动她也勇于尝试，跳岩、蹦极样样能上。

现在，她担任社区老年协会会长，带领社区的老年人每天锻炼学习太极拳、武功扇、柔力球等健身活动，还带领大家积极参与公益活动。

11、石伏兴——健身大忙人

(1951年7月出生，现居鄞州区陈婆渡社区)

每天早上参加晨练，每周六晚上为社区文体队排练体操，社区活动、老体协活动带队演出，街道汇演表演健身操……石阿姨的日程表上可一点也不闲。自从2005年为参加钟公庙街道举办的秧歌舞比赛开始学跳舞以来，石阿姨已经跟着专业老师学习成长为社区的义务体育舞蹈老师。现在她还是首南老年大学的体育舞蹈老师。

几年来，她编排各种舞蹈20余支，参加文体类演出、老年人运动会等近百场，弟子遍布周边各个社区、村。

12、戴琰卿——德高望重领路人

(1938年9月出生，原鄞州区姜山工商所工作)

自1978年起开始参加健身活动，至今已有30余年的历程，先后获得过市级以上太极拳剑、球操和钓鱼等多项赛事冠军，是国家二级社会体育指导员。

她带动了姜山镇广大中老年人开展太极拳、剑、健身球操、大秧歌、气功、健美操、腰鼓、广场舞、柔力球、扇子舞、木兰拳、剑等一系列健身活动项目，吸引了一大批热爱运动的中老年人投入到健身运动中来。30余年，她已培养了20余名辅导员和教练员，其中获市级教练员证书有7名，服务于各大业余文体团队中。

13、谭卿辉——马拉松健将

(1983年5月出生，现居鄞州区钟公庙街道)

他从2009年开始跑马拉松，如今已参加8次全程马拉松比赛，拿到马拉松国家二级运动员证书。2010年参加杭州国际马拉松取得全程第14名的成绩，2011年参加“勇闯天涯·穿越可可西里”全国选拔赛取得了浙江赛区总决赛第一名的成绩。宁波的各种登山比赛和长跑赛事，他也经常参加，包括元旦长跑、每年国庆节的九峰山登山比赛、宁波市群众登山大会、宁波市十六届运动会、普陀山国际马拉松等。平时上班他坚持每天跑10公里路程，到周末参加一些户外活动，跑20公里的路程，用他自己的话来说“脚步停不下来了。”

14、王莉英——武林高手

(1955年12月出生，鄞州区武术协会工作)

她深得武术理论及功理功法中的“形、

法、功、意”六要诀，23年用心专研，刻苦磨练；她先后代表宁波市队参加全国木兰拳锦标赛，荣获女子拳术、器械、全能三枚金牌，国际传统武术赛特别优秀奖，宁波市第六届武术比赛个人42式拳、剑第一名等成绩。

她还普及推广武术健身活动在群众中的发展，多次组织、策划鄞州区千人武术健身大展示，将博大精深的中国武术精神发扬光大。

15、王友德——57年的坚持

(1941年1月出生，原鄞州区教育局工作)

他将跑步坚持了整整57年，即便秋冬季节冷空气来临，他也始终以短袖短裤甚至打赤脚跑步，冬着夏衣，耐寒毅力过人，一度被老伴及邻居误解为“怪人”。

37年前他开始冬游，是冬泳协会里年纪最大的一员。这几年，他又迷上了登山。他用自己的体育精神感染着年轻人、影响周边人，带动着大家享受健身乐趣和益处。

16、徐卫——健身带头人

(1956年5月出生，原石碇街道文体站工作)

参加文体活动20多年以来，她帮助石碇街道文化站成立了各项健身队十余支，在她的带领下，各村社区、广场舞文体活动开展得轰轰烈烈，涌现各类文体积极分子达数千人。

在省、市、区组织的中、老年文体比赛中，十几年来都荣获团体金奖及银奖的好成绩。在个人单项文体比赛中，数十次荣获第一、第二名，为石碇街道文体事业争得了荣誉，并培养了一批爱好文体事业的骨干分子。

17、徐永波——木球园丁

(1979年3月出生，鄞州职教中心工作)

自鄞州区创设木球体育项目起，他与木球结下了不解之缘。不仅自己参加比赛，也组建了一支学生队伍。他所带领的这支队伍在木球比赛中也取得了不错的成绩。他还是首南街道木球运动的积极参与者，并且在全国性木球比赛中屡屡披金斩银。

他还喜欢乒乓球和网球，是宁南网球俱乐部的成员之一。因为多年来坚持体育运动，他保持一贯的身材和体重，工作至今十年，体重的起伏不超过5斤。

18、夏忠国——夫唱妇随送健康

(1950年12月出生，现居鄞州区鄞江镇)

上世纪七十年代是出色的篮球队员，八十年代始学太极拳、强身健体，义务培训指导群众，2002年成为区级社会体育指导员。2007年组建了鄞江镇腾隆武术队，在他的培训和指导下，至今发展队员400余人，人们亲切地称他为“夏教练”。

他的妻子裘玉茹也是体育指导员，夫妻俩共同为全民健身夫唱妇随，有时候甚至将经营的店面关掉去锻炼。近年来，在他们的带领下，鄞江镇广场舞、健身球、气排球、腰鼓、太极拳、功夫扇、广播操等全民健身活动开展得红红火火。

19、叶波——健身骁将

(1973年11月出生，鄞州工商分局工作)

叶波的家里有杠铃、沙包等多种运动器材，坚持每周锻炼4次。长期训练练就的身体，给他的工作带来了无穷力量；过去在公安系统工作时，他有过三天两夜不休息投入到灭火战斗的经历；转到工商行政管理战线后，他能够翻人高墙仔细侦查，找到生产“毒鸡爪、毒牛肉、毒牛肚”的窝点……

他在体育赛事中的获奖纪录有长长一大串，并且项目跨度非常大：100米短跑、跳远、乒乓球、散打、网球、跳长绳、划龙舟、拔河、脚踏船……他现在是单位的网球队、篮球队教员，积极引导同事保持良好的锻炼习惯，为推动单位全民健身活动而努力。

20、叶东升——义务“造林”

(1966年4月出生，鄞州区农林局工作)

叶东升来到鄞州区农林局工作不到四年，但带给农林局健身氛围的变化有目共睹。他自己是投篮高手，到农林局后，马上组建篮球兴趣小组，还捐资2万元购买装备。在他的带领下，单位篮球队在去年全市“兴林杯”农林系统篮球比赛中，代表鄞州区队荣获第四名。另外，他在单位里组织了羽毛球队、乒乓球队、户外登山队和田径队，进行技术辅导和训练。鄞州区机关举办的第九套广播体操比赛，他还无偿为区工商分局、区药检局、区旅游局、

区交通局等十几个单位培训辅导。

21、叶定康——健身好家庭

(1947年12月出生，现居鄞州区高桥镇)

53岁开始参加体育锻炼，从学太极拳、太极剑起步，如今还学会了健身球操、柔力球、第九套广播体操、导引健身功十二法、五禽戏、健身气功、健身秧歌等体育健身项目。几年前被考评为鄞州区区级武术教练，二级社会体育指导员。近十年来，他教出的学徒有一百多名，在高桥有相当高的声望。

他的妻子也是健身体育锻炼的积极分子，非常支持丈夫的健身体育活动。他们家2011年被评为宁波市全民健身好家庭。

22、应国培——优秀指导员

(1945年7月出生，原章水镇政府工作)

他酷爱锻炼，自学太极、健身大秧歌、健身球操、柔力球、门球、木球、气排球将等众多项目。他更爱奉献，退休10年以来，一直致力于中老年人健身辅导工作，是省级优秀社会体育指导员。

章水镇是全山区镇，交通不便。他曾连续到皎口水库内的大皎村、杜岙村、童家村等村住上8天，进行培训辅导。全镇各村和单位的健身运动得以普及和提高，有他一份功劳。

23、杨亚中——雄鹰翔神州

(1982年6月出生，鄞州区广播电视台工作)

他喜欢冒险，一直期盼像雄鹰翱翔于无垠戈壁、苍茫草原。2006年创建了火神户外登山队之后，从丽水大洋山到四川四姑娘山，从徽州古道到云南哈巴雪山，都留下了他们的足迹。今年更是完成了徒步登海拔7509米新疆慕士塔格峰峰的“壮举”。

他也是宁波多威马拉松长跑队主要负责人之一。近几年，组织队员参加了上海国际马拉松赛、杭州国际马拉松赛、北京国际户外耐力跑挑战赛、东钱湖环湖长跑等众多赛事。他的朋友越来越多，许多人希望跟着他去远行，因为既能欣赏到美丽风景，又能保证安全。

24、杨亚敏——女白领爱广场舞

(1978年10月出生，现居鄞州区银湾湾小区)

她不仅事业精彩，还是一位运动达人，不单自己每天打球、跳舞等，还带领小区上百名居民也加入到运动行列中，成功组织起了小区一支广场舞舞蹈队。每天晚上晚饭后，都能在银湾湾小区的西门广场看到居民运动跳舞的身影。

25、严云飞——快乐天使

(1965年8月出生，鄞州区妇幼保健所工作)

身为医务人员，更明白健康的重要性。她坚持每天抽出2小时用于健身、跑步、快走、游泳，每周一次登山；2006年开始，每天晨起15—30分钟练习瑜伽，柔韧性堪比少女，使一天心情愉悦、精力充沛；从红极一时的保龄球、健美操到时下流行的瑜伽、游泳、羽毛球、木球，都成为她经常锻炼的项目。她还是市区二级健康培训师，提倡合理膳食、适量运动、戒烟限酒、平衡心理的健康生活方式。一人健康快乐，发动大家参与更快乐，是这位白衣天使的座右铭。

26、俞梅究——健身全能王

(1954年10月出生，现居鄞州区雅苑社区)

她坚持早锻炼20多年，健身球、迪斯科、木兰拳（械）、健身气功、健身秧歌等健身项目都精通。她不但自己拜师学习，完善自我，更是无偿将所学技术传授给她晨练的群众。每天早、晚义务带领社区居民们进行锻炼，并组织参加各类赛事活动。荣获过宁波市国际老人节健身球比赛三等奖、宁波市木兰拳规定套路集体一等奖、宁波市木兰拳（械）大赛长穗个人项目第一名、木兰单圈个人项目第一名等；她自编自创的木兰拳系列中一套以“短剑”为主的集体节目获得了鄞州区中老年人健身展示活动一等奖。

27、郑士福——菜场与舞场齐飞

(1963年2月出生，鄞州区邱隘镇菜场个体)

2006年，在邱隘菜市场卖猪肉多年的郑士福对镇上组织的拉丁舞培训产生了浓厚兴趣，于是，他便和妻子一起走上了业余体育舞者之路。

28、张向梅——相伴健身球

(1947年4月出生，鄞州区老干部局工作)

从2001年开始学习健身球操项目，多次代表鄞州区组队参加全国、省、市级的各类健身球操比赛，取得过全国健身球操一等奖，并考取了中国老体协健身球操项目的一级裁判资格。她在自我健身的同时不忘将这一项目在群众中推广，先后协助区老年体协培训骨干300余人次；2007年—2011年，被评为宁波市老体协工作先进个人和鄞州区老体协优秀辅导员。

29、朱伦——快乐单车

(1980年1月出生，横溪社区卫生服务中心工作)

四年前，身高168米的他，体重已达72公斤。从此他每天早上5点爬亭溪岭，后来改骑自行车，并成为横溪镇“蜗牛单车”队的队长，固定车友30余人，每周组织三次活动，溪口、杖锡、桃花岛、婺源……到处都有他们的足迹。骑车之余，乐于公益事业，带领队员一同参加防治艾滋病、结核病的志愿服务工作。现在，他体重已减到61公斤。

鄞州区首届“健身达人”大众评选投票说明

市民可通过报纸和网络两种方式投票。

※选择报纸方式投票，需要把您心目中25名候选人的编号填写在投票表格内，同时填写清楚投票人的姓名和电话，并完整剪下选票，贴在信封背面，邮寄到“宁波市鄞州新城区钱湖南路578号鄞州体育中心群文体科（收）”，自制、复印投票表均无效。报纸投票截止日期为8月15日（以投递邮戳为准）。

※选择网上投票的市民，则可登录“鄞州体育在线”（www.tiyuzx.com）“鄞州区首届健身达人评选”板块进行网上投票。网上投票时间为即日起至8月15日24时止。

※大众投票结束后，我们将在通过本报投票的读者中，给予前50名参与投票的读者每人一份2013年度宁波晚报全年报卡（以投递邮戳为准）。

鄞州区首届“健身达人”大众评选投票表 (宁波晚报版)			
候选人编号 (直接填写序号)			
投票人：		联系电话：	