

“关注全民健身,让我们都动起来”系列报道

黄岩63岁老人摆“擂台”约战全省体育爱好者 徒手吊环穿越河面,你敢应战不?

本报记者 谷尚辉 摄

前几天,63岁的王建华在黄岩永宁公园摆下“擂台”,并设下1万元奖金,约战全省体育爱好者。

尽管已经退休,但胳膊上凸起的肌肉块,让他看上去并不像60多岁的老人。被朋友笑称已经锻炼到“走火入魔”的王建华,平时不是在运动,就是在去运动的路上。就连办公桌上,也摆着两个150磅的握力圈,他有空就练几下。

“约战”全省体育爱好者

王建华是黄岩人,之前是公务员,退休后成为黄岩区老年体协主席。

王建华发起的挑战项目是徒手吊环穿越河面,地点在黄岩永宁公园西北角健身处。吊环有17个,每个间隔50厘米。

去年1月份,他曾经向全台州市民发起过挑战,首胜奖5000元,但是一直无人应战。

今年10月12日,他再次向全省体育爱好者发起挑战,由公证处现场监督公证,只要完成1小时徒手吊环,穿越河面188次(含)以上即挑战成功。有效期至明年2月1日。

这次他还提高了奖金,设下1万元首胜奖金。

2019年9月底,他曾经创造了一小时徒手吊环穿越河面187次的纪录,并做了公证。

“看上去容易,做起来难。”王建华说,在他认识的人里,还有一个黄岩人能做到穿越河面百次以上,对方一直想超越他,但还没有做到。

他说,吊环是活动的,对握力要更高,加上身体重量,手掌需要用力才能握住吊环,但是更用力就意味着手掌容易发痛,时间一久,就坚持不下去。

他在练习时,曾经遇到几个武馆教练,对方仗着年轻不服气,也要上一试,结果多数人一趟都坚持不下来,更别提穿越一个来回。

他摊开双手,掌指关节处有一层厚厚的老茧。他笑着说,为了练这个项目,手掌起初经常起水泡脱皮,不知道磨破了多少回。

初衷是宣传全民健身

王建华说,自己从小就喜欢锻炼,从小溪里游泳开始,后来学会跳绳、打乒乓球。即便是工作时期,他也没有放弃锻炼,俯卧撑、引体向上都能做不少。以前,他还给别人表演过三指倒立。

王建华最初接触吊环,是在2006年。“那天晚上到永宁公园散步,看到一些年轻人在玩吊环。”他感觉挺有意思,就上去试试,没想到一趟都撑不下来。

自付手劲不错,竟然玩不了吊环,王建华一下子就来了兴趣。“这有意思了,我三指倒立都行,这个竟然不行。”

回家后,他找到小区的健身区,利用



王建华一有空闲就会练吊环。

天梯锻炼自己的上肢能力。

“经过一段时间训练,能做到15个来回不落地,我才回去挑战吊环。”王建华说,他发现不同的项目针对的肌肉群不同,没去针对性练习,确实很难应付专项运动。

“退休前,为了练习吊环,平日里的应酬都推掉了。”他说,那时候白天工作,晚上锻炼,“一应酬就会影响到练习进度。”

退休后,朋友们才终于约上他。“他们跟我说,退休了总有时间出来吃饭了。”

说着,他拿起20公斤的哑铃,双臂一伸一屈,轻松做起动作。如今,他都是白天锻炼,每天清晨5点出门,一天跑步,一天练习吊环。晨练结束,他会到老年体协走一走,下午继续跳绳。

“发起挑战的初衷,是为了宣传全民健身。”王建华说,自己现在是老年体协的,本身就宣传发动体育健身的职责,输赢不重要,就是想呼吁大家平时多参与体育运动,加入到推动健康运动的公益事业中来。

周说气象

冷空气余威发力

郑红

上周开场,弱冷空气和台风“圆规”外围环流共同发力,带来明显降雨,让气温降了一个台阶。

10月16日,下半年最强的一股冷空气如约而至。奈何它用力太猛,一天之内降温近10℃,加上偏北大风的助威,直接把我们推进了秋天的怀抱。当天,天台、仙居、三门、临海平均气温都已经达到入秋标准。

早起短袖,中午长袖,晚上变成长袖+外套,冷空气的降温效果强得让人有点猝不及防。昨天,冷锋过境,秋雨暂别,天空展现出干净的蓝色,一早凉意浓浓。白天阳光勤劳上岗,冲淡了些许秋凉,最高气温努力爬升,但最终定格在18—20℃,全市都开启了秋天模式。

之前,气温迟迟不降,秋天似乎遥遥无期,有市民在问,今年的秋天是不是来得特别晚?答案是肯定的。按照常年,台州一般在10月上旬完成夏秋转换,今年确实晚了一些。不过,却不是最晚的。根据自动气象监测网的资料,1991年以来,1999年是在10月16日入秋;2006年更晚,是10月24日。

注意了,冷空气的余威还在!本次冷空气过程的最低气温出现在今天早晨,北部地区10—12℃,其他地区13—15℃,上班出门的小伙伴,一定要裹紧衣服。

还有一个更扎心的消息,本轮冷空气影响过后,气温回升十分有限,而下一股冷空气已经在候场。本周气温将陷入持续低迷,特别20日前后,雨水卷土重来,让气温一时难以翻身,湿冷的感觉将无孔不入,大家要做好心理准备,秋装备齐,随时上身。

台州市区具体天气预报如下:今天多云,14—20℃;明天多云,后半夜转阴有阵雨,15—21℃;周三阴有雨,15—17℃;周四阴有雨,13—15℃;周五阴有雨,13—16℃;周六阴有雨,13—18℃;周日多云到阴,15—23℃。

《“双减”后,孩子们忙啥去了》系列报道

天台一小学将“双减”服务拓展至周末 挖掘乡村资源让教育更具“乡味”



孩子们正在踢足球。

本报记者 张梦祥 文 摄

抓好课后服务一小时

教室里,孩子们认真答题;操场上,足球队训练正酣;陶艺室中,学生们细心雕琢……10月14日下午,记者来到天台县三合镇中心小学,学生们正在充分利用课后服务时段。

“双减”政策落地以后,三合中心小学结合现有的课程资源和服务能力,以“乡村大课堂+”为载体,把乡村的教育资源和学校的教育资源相互整合,走出了一条“减作业负担,减学科培训;改学习方式,改资源供给;增个性化学习,增生活技能培养”的特色之路。

台,是为了切实减轻学生负担和家长负担,而不是教学质量,这就对学校提出了更高的要求,如何保障农村孩子学足学好,需要乡村教育者细心琢磨。

为此,该校设立作业本导学制度,教师借鉴作业本确定教学重点,重组任务,设计学生活动。同时,根据学习目标和学情,设置真实情境,减负增效,促进学生思维发展,提高课堂效率。

他认为,课后服务本质不是简单的延时管理,不是纯粹的拓展课后兴趣,而在于满足家长和学生的需求,促进孩子全面发展。

“我们大部分学生都是留守儿童,家长并不希望到家时间太晚,往往下午5点大部分家长便能来接孩子。”周兆金说,为此,该校提出“1+x”托管,在保证大部分同学1小时托管的情况下,为有特殊需求的同学增设额外托管时间。

“其实,对成绩优异的孩子来说,快速完成作业后还要被困教室里,他们是不开心的。所以,我们又将托管的1小时分为两个30分钟,在完成作业的情况下,鼓励那些学有余力的孩子们拓展兴趣。”周兆金介绍,他们设置了泥塑、足球、器乐、书法、编程等10门兴趣拓展课程,每天开设2门。

将课后服务拓展至节假日

作为农村小学,留守儿童、单亲家庭、

隔辈抚养等共性问题,在三合镇中心小学一样存在。然而乡镇非学科类培训少,在“双减”背景下,没有作业,孩子们周末能干嘛?

周兆金说,为了让孩子们周末有处可去,有事可干,该校还把课堂搬出学校,依托村里的文化大礼堂、乡村劳动实践基地、学校课后拓展课程等载体,充分挖掘乡村教育资源,对学生开展假日课后服务的特色课程。

如何让乡村大课堂既体现乡村特色,讲究实用性,又促进学生发展,体现教育性?

周兆金介绍,一方面,该校开展常态化送教入村,包括成立平安服务队,为乡村的防溺水安全、交通安全等保驾护航。同时,创建“快乐读书吧”,让学生有书可读,丰富孩子的课外阅读量。“另一方面,我们深入挖掘当地传统文化和手工技艺,让学生零距离接触非遗文化,包括‘灵溪奚家拳’‘灵溪垂面’‘朗树花鼓’‘亭头词调’等各具特色的非遗课程。”

不仅如此,三合镇中心小学还利用附近村无偿提供的劳动实践基地,让学生在假日开展劳动生产活动,结合学校的四园课程、新劳动课程、岗位服务等,根据考核评选学校各个层级的劳动模范,让劳动教育真正落地开花。

“对于农村孩子们来说,这些资源和文化其实都是他们的‘根’。”周兆金认为,这样的拓展课程才是真正的因材施教,具有农村学校特色。

街巷微闻

网上“约爱”遇陷阱 男子损失3万余元

本报讯(通讯员徐欲佳 何文斌)长夜漫漫,当你无心睡眠,看到“午夜约会”“真心交友”“寂寞寻爱”等带有暧昧话语的交友APP推介时,你的心中是否也泛起一丝波澜?近日,市公安局椒江分局接到一男子报警,称自己在网上约妹子时,结果连对方的面没见到,被骗走3万余元。

10月10日,空虚难耐的杨某按照弹窗广告内的提示信息,下载了一个名为“约爱”的APP,并注册账号。没过多久,APP内的客服便联系杨某,向其推荐“高质量”女性,声称开通vip就能享受优质服务,vip等级越高女性质量就越好,还送“货”上门,不满意可以包换。

杨某没有多想,马上花费388元购买了高级vip,之后客服就将杨某拉入“vip服务”群,让其联系对应的服务专员。

谁知,当杨某联系“服务专员”时,对方却告知他,vip账户要做对应的任务才能激活,否则无法享受特殊服务。

杨某一听,心里就有了疙瘩。但为快点约见“妹子”,他就答应了。接下来,对方就以购买点击数抵扣服务费用、押注博彩抽取提现大礼包等名义,哄骗杨某转账3万余元。

直到10月11日,对方对提供服务一事绝口不提,还试图继续骗取高额金钱,杨某才意识到不对,遂报警。

警方提醒:网络约爱有风险,洁身自好是关键。如果遇到类似的情况,一定要第一时间报警,更不要随意下载信息不明的APP软件,以防落入不法分子的圈套,越陷越深。

欢迎订阅2022年度《台州日报》《台州晚报》

服务热线:88516333



重拾阅读,读书看报,
让厚重的文字填充你的生活。
很多年以后,再次回首,
你会发现曾经读过的书和报,
会让你思想更开悟,生活更明朗,
会温暖你暮年时回忆的梦境。



《台州日报》430元/份 《台州晚报》268元/份

台州各县(市、区)发行站地址电话	
椒江发行站 纬一路98号	88516017
黄岩发行站 黄岩区钟山新村137号	84232883
路桥发行站 路桥区文化路513号	82453456
临海发行站 临海市洪池路4号	85310750

温岭发行站 温岭市太平街道怡园路60号二楼	86226689
玉环发行站 玉环东城路1号(玉环市政府附近)	87211176
天台发行站 天台丰园路103号	83898738
仙居发行站 仙居仙德小区9-1-301	87784936
三门发行站 三门县海游街道交通路129号	83381019