

总第12352号 国内统一连续出版物号:CN33—0018
邮发代号:31—2 热线电话/传真:(0571)88852349
电子版:www.zjgrrb.com
E-mail:alan0104@163.com
地址:杭州市学院路107号718室 邮编:310012



“我是吕斌，我来自中国永康！”

3月16日晚,WBA(世界拳击协会)拳王争霸赛在浙江永康进行,中国拳手吕斌只用了一回合就击倒了泰国选手甘萨,夺得WBA超蝇量级国际金腰带。

本场比赛开始后,双方很快进入节奏,吕斌多次前手刺拳击中对手,并打出组合拳。首回合仅1分39秒,吕斌后手重拳击中对手腹部,干净利落地KO获胜,兑现了赛前要将金腰带留在家乡的承诺。

17日凌晨,吕斌发文:“我是吕斌,我来自中国永康!”

奥运会失利更换赛道,成为一名职业拳手

说起吕斌,大家可能还记得2016年里约奥运会拳击比赛中的争议判罚,在男子49公斤级比赛中,吕斌占据优势,裁判却意外举起了对方的手,之后,吕斌双膝跪地、亲吻拳台的一幕让无数中国拳迷心碎。

2018年,吕斌选择更换赛道,成为一名职业拳手,近日接受新华社记者专访时,28岁的吕斌表示,对于里约奥运会的那场比赛已然释怀,失利不仅让他成长,更让他收获了“财富”。

“那时候我安慰自己说,10年后回看,也许这件事会是一笔财富。如今7年过去了,我的感受就是这样,毕竟人不可能一帆风顺,这些经历让我更能抗压,内心也更加强大了。”

“把热爱当成事业去做,真的非常幸福。遗憾留在奥运会,希望留到职业赛。我感觉自己拳击生涯的第二个春天来了。”吕斌说。

为了WBA拳王争霸赛,年初就到昆明闭关训练

近五年没有参加职业赛事,吕斌说自己并没退役,而是在“修炼”。

“因为疫情,我没有出国比赛,但我的训练一直没停,我在等机会,现在机会来了。”吕斌坦言,为了这场比赛,自己年初就到昆明闭关,“昆明不到2000米的海拔有利于提高心脏能力,况且这里还走出了熊朝忠、徐灿这样的世界拳王。”

“我对速度和时机的把控更好,我会把距离和时机放第一位,我的击打感在这段时间有提高,技术也更全面了。”吕斌自信满满。

为了降重,吃不饱,水也不敢喝

临近比赛,吕斌在降重,他说比赛后最想吃的是云南的米线和卷粉。“降体重太煎熬了,吃又吃不饱,水也不敢喝,饥饿感袭来,非常难受。”

吕斌说自己跟许多拳手一样,饥饿时也爱刷美食短视频,“吃不到可以饱眼福,有的拳手甚至会把视频内容记下来,在哪里买、去哪里吃,比赛后按图索骥。”

他每天上午跑10公里,下午专项训练两个小时,吃高蛋白低碳食物,5年来雷打不动。“连体重都管不好,还怎么管理人生?”吕斌说。

“我希望拿到金腰带后,可以继续挑战世界金腰带。”吕斌说。

综合自新华社客户端、@吕斌

杭州亚运会
倒计时189天

To the Opening Ceremony of Hangzhou Asian Games
189 Days

寻找2022个亚运梦想

亚运校园足球邀请赛圆梦赛季启动



■潮新闻客户端记者高华生

3月15日,由2022年第19届亚运会组委会、浙江省教育厅、浙江省体育局指导,杭州亚运会官方合作伙伴中国电信浙江公司主办的“寻找2022个亚运梦想”亚运校园足球邀请赛圆梦赛季在杭州上海世外学校正式启动。

在启动仪式上,杭州亚组委“寻找2022个亚运梦想”公益捐赠业务领域负责人陈欢向所有小运动员送上了亚组委的问候和勉励,并介绍了该项公益行动发起的初衷和丰硕成果。杭州亚组委自2019年底通过寻梦通道在全球征集超过20万个亚运梦想,吸引近7亿人次关注、参与,营造了浓厚的亚运公益氛围。

杭州亚运会电子竞技 取消《炉石传说》项目设置

新华社杭州3月16日电 记者16日从杭州亚组委获悉,亚奥理事会第五次协调委员会会议审议决定取消《炉石传说》项目设置,杭州亚运会电子竞技将调整为7个比赛项目。

根据杭州亚运会项目设置程序要求,亚奥理事会于2021年11月确定杭州亚运会电子竞技共设8个比赛项目,分别为英雄联盟、王者荣耀(亚运版)、和平精英(亚运版)、炉石传说、刀塔2、梦三国2、街霸5和FIFA Online 4等8个项目。

连续9年为游客义务解说甬城月湖的历史文化 她讲的故事宁波人也未必听说过

■林伟、吴宣颖

双休日去宁波月湖,你可能会遇到一位满头白发的老人正在为游客讲解月湖的历史文化。她叫马坚梅,今年70岁,从小就生活在月湖边。2014年,她加入首批月湖历史文化传播志愿者队伍,从此,每个双休日,她和同伴们都会在月湖景区为游客义务导游、讲解,至今已持续9年。

2009年从宁波职业技术学院退休后,马坚梅就主动到所在的海曙区月湖街道某学社区做一些教育、摄影等方面的志愿服务工作。

“我们这代人从小学雷锋,当老师的时候太忙了,我决定退休后做志愿者。”

5年后,她成了月湖历史文化传播志愿者中的一员。“现在光一个银台第的历史,我就能说上三小时。”

其实,在加入月湖历史文化传播志愿者队伍之前,马坚梅已经是宁波博物馆的志愿者了。

“毕竟退休前是老师,所以对历史文化方面比较上心。”

马坚梅从来都不觉得自己的年龄是个问题。有一年,宁波博物馆志愿者们打算编写一本宁波建城史方面的科普读本,需要志愿者去各地拍摄照片。马坚梅主动申领了这项任务。

有一次她要去一个地方拍照,由于当地不通公交车,她就在自己的学生群里寻求帮助,一名曾经的学生立即答应开私家车接送

2014年,海曙月湖街道历史文化传播志愿者组织向社会公开招募志愿者,马坚梅第一时间报了名。“我从小在月湖畔长大,至今仍住在月湖景区附近的镇明小区。但我那时和很多宁波人一样,对月湖的历史文化典故知之不多。”正是因为这一点,坚定了她想为月湖历史文化的传播做点什么的决心。

想成为一名月湖历史文化传播志愿者可不容易,要求报名者熟练掌握月湖各景点的历史,而且还要融合自己的切身感受进行讲解,报名者只有通过考试和实战试讲后才能获得

为了让月湖历史文化传承下去,马坚梅还在2016年起负责“月湖小导游”的培育工作,招募附近小学的学生参与月湖历史文化传播志愿服务。

为了让孩子们更好地了解月湖,马坚梅自己编写教材,后来还印刷成书。第一年,海曙镇明中心小学三四年级的学生都参加了培训。

“我给他们上两堂课,一堂课专门讲月湖的历史文化,另一堂课则是讲如何做一名好的讲解员。”

她把选拔出来的孩子带到月湖水则碑前,让他们现场学习讲解。孩子们越说越流利,听他们讲解的市民游客也越来越多。

协助编撰宁波建城史,在付出中不断收获自信

她。

去那个地方还需要乘坐渡船,船老大听说她要写宁波的建城历史,主动提出不收渡船费。“好人总是相互吸引。”马坚梅十分感慨。

还有一次,她要去鄞州宝幢,因为先去了其他地方,坐公交到宝幢车站的时候已是下午4点。那时是11月,马坚梅独自顶着寒风,在当地人的指引下继续前往目的地。后来实在看不清路了,她打电话向自己的表姐求助。表姐闻讯大惊,告诉马坚梅,那里全是公墓墓地,让她赶快先回来。等马坚梅返回宝幢车站的时候,已经是晚上6点多,下起了大

月湖的历史典故她如数家珍

上岗资格。为此,主办方还请专家来给报名者上课。

“马老师很认真,除了参加培训,还经常抽时间到各个景点,一边游览,一边看讲稿。”有志愿者这样评价马坚梅。

年过花甲的马坚梅费了不少心思,那段时间,她通读了《千年月湖》《甬上风物》等史料,还绕湖拍摄一年四季的月湖景致,甚至,她还根据游客不同行业、不同年龄段的特点,专门分类撰写了解说词。

每个双休日,马坚梅都会准时出现在月

她培育的小导游成为当地另一道风景线

第二年,广济中心小学的学生也参与进来,每个周六的上午,四五年级小导游轮流上岗,为市民游客解说月湖的典故。

游客每次从旅游大巴上下来,看到小导游,都会围上来拍照咨询,有些外国游客还会伸出大拇指点赞,这也成为月湖的一道风景线。

有一次月湖街道组织一批老年盲人居民来感受月湖,小志愿者一对一给他们讲解。盲人摸着景区的草木和建筑,耳边传来志愿者关于此情此景的描述,十分激动。

“有一位居民曾经住在月湖边,我告诉他,原来的居住地现在已是一片绿地,植物茂盛,我清楚地看到他流泪了。”马坚梅说。

有一次马坚梅在天一阁讲解,一位杭州



马坚梅在讲述她的志愿故事。 刘波 摄

雨,天也已经暗了。后来,她找到另一名志愿者,开车到宝幢才完成了拍照任务。

在马坚梅和其他志愿者的共同努力下,他们一个月就完成了博物馆交给的拍摄和撰稿任务。

作为宁波博物馆志愿者,每逢双休日和节假日,马坚梅还要承担为游客讲解的工作。特别是长假期间,很多志愿者请假出游,马坚梅经常“顶班”上岗。有一年春节,整个博物馆里只有她和妹妹、侄子三名志愿者坚守,而讲解员更是只有她一人。

这些人生体验时常充满挑战,而挑战中,马坚梅也不断收获着自信。

湖景区,主动为游客导游,并讲解月湖的历史文化。马坚梅顺利成为月湖历史文化传播志愿者。比如,走到湖心寺,马坚梅会问游客:“你们知道明代小说《牡丹亭记》吗?这里就是这个故事的发生地。”接着她又讲道:“这小说比《聊斋志异》还早300多年,我把故事给老邻居听,他们也不知道。”

她讲的故事,往往连宁波人都未必听说过。“月湖的一切都记在我的心里,”马坚梅说,“好东西再不说就被人遗忘了,我要尽己之力,用我的口,传承月湖的文脉。”

来的游客听后,特意拍了照片发在微博上。这位游客说,从来没有听过这么详细深入的讲解,从马老师的讲解里,她看到了马老师对家乡和家乡文化的热爱。

月湖街道一位负责人说:“正因为有了像马坚梅这样对月湖有深厚感情的志愿者,他们的讲解,语调里凝聚着对月湖的情感,发生在这里的历史才得以和游客共情,让大家体会到建筑和文字以外的情绪。”

今年,马坚梅又有了新计划,她要去两所学校,为孩子们开讲月湖历史文化,并继续开设“月湖小导游”培训班,让文化和文明根植孩子内心,并通过他们彰显和传播我们的文化自信和对美好生活的向往。