

# “斜杠人生”

## 3 做一个『乘风破浪的姐姐』

早上8点刚过,在宁波水上训练基地附近水域,62岁的龚翠香换上泳衣,跳进水里开始游泳,当天的水温只有7℃左右。站在岸边的同伴对她信心十足:“别看她60多岁了,身体比很多年轻人还好!”

龚翠香说话带笑,性格爽朗。在亲友眼中,龚翠香是个运动达人——马拉松、桨板、冬泳,大家都叫她“香香姐”。其实,1963年出生的龚翠香是家中排行最小的老七,她自嘲“先天不足”。小时候,龚翠香每周都会生病,6岁时因医疗事故导致右耳失聪,“读书的时候,我跑步总是垫底”。

从体弱多病的“老七”到运动达人,龚翠香的转变发生在退休的第二年。“当时刚退休,身体不是这里痛就是那里痛。于是,我接触户外运动,开始学游泳。”自此,龚翠香的运动细胞被激活。

2019年,龚翠香在北仑柴桥10公里欢乐跑中获得第5名,同年还完成了梅山湾游泳马拉松3.5公里的挑战。2022年夏天,她再次挑战自我,完成了奉化天妃湖4公里勇士游。

2019年接触桨板至今,龚翠香参加过多场全国桨板公开赛,排名一直在前12名。回忆起第一场比赛,龚翠香满是自豪:“此情此景永生难忘。”那是一场12公里的桨板公开赛,龚翠香是年龄最大的一名选手,虽然她最后一名到岸,但在关门时间内,无落水、全程站着划完,上岸时所有运动员夹道鼓掌欢迎,为她欢呼。

之后,龚翠香考取了社会体育二级指导员证书、国家二级裁判员证书,她的足迹遍布全国,在各个桨板赛事中作为裁判出席。同时,龚翠香还是红十字救护员,致力于推广桨板在救援中的应用。

当问及如何达成这些成就时,龚翠香说:“坚持和热爱。只要下决心,什么时候开始都不晚。”

## 4 退休后全身心投入志愿服务

57岁的裘余波是余姚阳明街道胜山社区银辉党支部书记,活跃在多个志愿服务队里,她是一个名副其实的“志愿者二代”。

裘余波的父亲裘光越做志愿服务已有30多年。受父亲影响,她也加入志愿者行列:“从小我就觉得帮助别人是很快乐的事。”

退休前,裘余波在丈夫的企业里从事管理工作,退休后,她全身心投入志愿服务。多年的工作经历,练就了裘余波细心细致的性格。她在“天天志愿服务队”里负责后勤工作,笔记里密密麻麻地记录着团队开展服务的内容、需要准备的物品。她还是社区里的网格员,每天巡检、记录社区大小事;常常上门慰问独居老人,为老人修剪指甲,陪老人聊天,老人们常说裘余波是“自家人”。

裘余波曾多次向志愿团队捐款,并在“腾讯公益”等平台捐款奉献爱心。在社区举办的“假日学校”,时常能看到她忙碌的身影;每月举办的便民活动,裘余波也从未缺席。当被问及到底帮了多少人、做了多少好事时,裘余波说,她自己也不记得了。

受裘余波的影响,她的丈夫、女儿都加入志愿服务的队伍,一家三口积极献血。女儿鲁海雯是一名幼儿园老师,在寒暑假期间,她用自己的专业知识为社区假日学校的孩子们上课,志愿精神在裘余波一家中代代相传。

在接受采访时,裘余波反复强调:“我做的事情微不足道,赠人玫瑰,手有余香。”但正是这些微小的善意,温暖了许许多多的人,在无数个“记不清”的瞬间,让微小的坚持迸发光芒。

记者 李佳璐 王悦宁  
通讯员 付博勋 凌沪琼

## 宁波“飞刀女侠” 一年只休两天,练成飞刀绝技

古龙的小说中,小李飞刀靠着飞刀绝技名闻江湖。在宁波,13岁的女孩章可依也练成了这一绝技。

### 一年只休两天

视频中,她双手握着十来把飞刀,快速出手,“嗖嗖嗖”,潇洒一挥,飞刀全部命中目标。

章可依家住慈溪,今年读初一。昨天,她的父亲章得民接受记者采访时介绍,当初觉得女儿性格太内向,所以和妻子商量后给她报了一个武术班。

“当时我比她先一步练习飞刀,但她学得很快,身体协调性和反应速度都很出色,学起技巧来比别人快很多,一天的学习成果比别人三个月的都要好。”章得民说,发现女儿在飞刀上的天赋后,他开始全力支持。

2023年,章得民带着女儿直飞青岛,拜非物质文化遗产武术飞刀传承人龙武堂鞠真飞为师,开始了“正统”武术飞刀学习之路。

寒暑假里,每天早上7点半起床,一直练到中午12点。平时,双休日保持一天雷打不动地练习,加上学习也不能放松。按照章得民的说法,“一年只有大年三十和初一,她才拥有一天完整的休息时间,我对她还是蛮严厉的。”

### “哭完擦干眼泪继续练习”

付出了大量汗水和努力,回报也是沉甸甸的。

她获得过2023年山东省第六届武术大会武术飞刀项目3米准度和速投冠军、2024年山东省武术飞刀飞斧国际邀请赛少年组3米速投冠军。目前,章可依的直飞纪录为6米53刀中靶。

练飞刀可不容易,以目前章可依掌握的绝技“螺旋12连飞”举例,这一绝技堪称飞刀界的高难度动作。“螺旋12连飞”要在转圈的同时完成12连飞的百发百中,普通人转两圈可能就晕了。这个绝技练成的背后,是章可依8年的舞蹈基础以及常年几万次转圈、几万次飞射,练习时划破手指是常有的事。

即便面对如此多的困难,章可依也从未想过放弃,眼神中透着一股不服输的劲儿。“通常是哭完擦干眼泪继续练习,传统武术教会我的不仅仅是技能,还有坚韧不拔的意志。”章可依说。

练习传统武术后,章可依变得自信开朗。“我会继续练习,不断突破自我,希望有一天能在更大的国际舞台上展示中国飞刀的魅力。”章可依说。

记者 吴丹娜



2024年山东省武术飞刀飞斧国际邀请赛,章可依(中)与外国选手合影。

## 警惕盲目跟风炒汇风险

在当前复杂多变的国际金融环境中,外汇市场波动频繁,尤其是近期日元汇率整体呈现下跌态势,引起投资者广泛关注。不少金融消费者看到汇率波动认为有机可乘,纷纷增加外汇购买,期望通过汇率差获取收益。然而,在这看似充满机遇的背后,实则隐藏着诸多外汇投资风险。

近日,李先生前往宁波通商银行网点办理业务。在与银行工作人员的交流中,李先生透露,2024年初,看到同事外汇投资收益颇丰,于是他也跟随炒汇。通过同事推荐的平台,李先生投入了5万元积蓄,初期有小幅的盈利,后因市场波动,自身又缺乏对市

场风险的认知而出现亏损。在损失3万元时同事劝李先生加仓,他就又投入了数万元,可市场并没有如期反弹,最终,李先生的账户里只剩不到5000元,他对自己盲目跟风致积蓄几近损失的情况后悔不已。

日常生活中,像李先生这样的金融消费者不在少数,很多投资者将炒汇当成了一种新的理财方式,抱有一定的侥幸心理,期望能够获利。但因对外汇市场汇率变化的判断不足,往往不能得偿所愿。在此,宁波通商银行提示广大金融消费者注意以下几点:

一、选择正规机构。进行外汇投资,

务必选择持牌银行或受严格监管的正规金融机构,远离非法外汇交易,避免参与地下钱庄等非法交易,以免陷入法律困境,造成资金损失。

二、科学规划购汇。学习了解我国外汇政策,密切关注国际金融市场的动态,了解汇率波动的原因和趋势等,结合自身实际需求,如旅游、留学等的资金需求,合理规划购汇金额与时机,避免盲目跟风炒汇。

三、提高风险意识。充分认识到外汇投资本身就是高风险,外汇市场受经济数据、政治局势、货币政策等多种复杂因素影响,汇率波动难以预测,不要轻信“稳赚不赔”“高收益低风险”等虚假宣



传,理性看待投资回报。

国家金融监督管理总局宁波监管局温馨提醒,金融消费者要避免盲目追逐短期热点和高风险投资,需结合自身财务状况、风险偏好以及投资目标等,做出理性的投资决策。

记者 徐文燕  
通讯员 史玲燕 张宏伟 林语秋