

61岁,从体育教师岗位上退下来;82岁,离开区体育总会常务副秘书长岗位;88岁,办完最后一项比赛正式“挂拍”。 徐文江:干了66年体育后第三次“退休”

本报记者 黄维



常青树



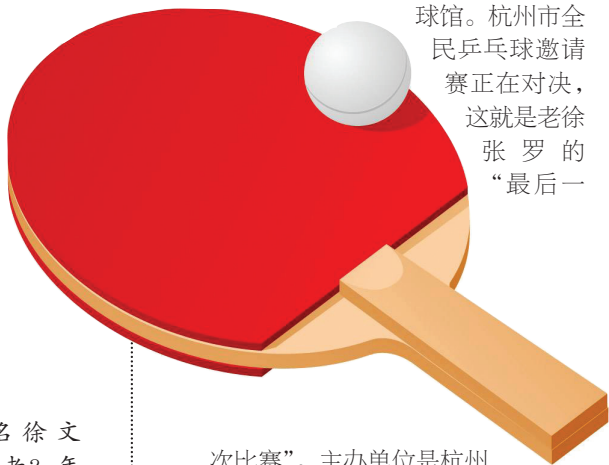
老徐大名徐文江。究竟有多老?年届耄耋,88岁了。按照老底子的说法,正好“米寿”。

88岁的老人还能组织办赛?老徐用行动告诉你——只要热爱,年龄不是问题,一切皆有可能。



“这是我最后一次办赛,一定得来捧捧场。”半个多月前,记者收到老徐的邀请。

6月24日,上塘路上的一座球馆。杭州市全民乒乓球邀请赛正在对决,这就是老徐张罗的“最后一



次比赛”。主办单位是杭州市下城区乒乓球协会,他是这个协会的顾问。老徐的顾问可不是挂挂名的,既“顾”又“问”,没有他不操心的。徐文江坦言:春节过后,就在筹办这项比赛了,几个月都没好好休息过。

参赛的是29支队伍、307名选手,一共打了381场比赛。这些数据,老徐张口就来。不光是竞赛编排、场上执裁亲力亲为,操心更多的是报名组队、赛场布置等等,最最操心的是拉赞助、找冠名。因为是社会组织举办的比赛,没有财政资金的保障。老

徐带着一帮老伙计“化缘”,一家归国华侨的董事长被他们的精神所感动,连续多年出钱赞助。

老徐说:“赞助的钱不容易,一分掰作两分花。”能自己做的,老徐以身作则带头干。他的“麾下”,有十多个老头老太,平均年龄70岁以上。与他一样,都是全民健身的铁杆粉丝,也都乐意为此发挥余热。懂竞赛的布置赛场,懂电脑的编印秩序册,后勤保障、送往迎来都是志愿服务,就连举引导牌的、颁奖礼仪服务的,也是清一色的大妈,这也成了这项赛事一道特别的风景。77岁的阮珊堤大姐,比起88岁的徐文江只能算“小妹”,她忙前忙后好几天了,“徐老师都这么拼,我们怎么好偷懒!”她如是说。

对于老徐而言,办赛辛苦而幸福。掐指算来,他已在体育战线忙了66年。1949年参加工作,第一份工作在杭州市法院。不过,只做了3年,1952年调到学校。当时缺体育教师,他就顶上了,没想到一辈子结缘体育。一直到1991年退休,“当时已花甲之年,但我的鱼跃前滚翻示范动作,仍做得很标准。”回忆往事,老徐十分自豪。

老徐退而不休。退休当年,又在原下城区体委“上岗”,筹备组建下城

区体育总会,他出任常务副秘书长,这一干就是21年。发起、组建社区体育健身俱乐部,解决社区体育没人办事、没钱办事、没地办事的大问题;他热衷参与办赛,举办过全国的太极拳、长跑比赛,承办过全国老将田径运动会。当年,下城区体总可是浙江乃至全国的一面旗帜。

2012年,因年龄原因,老徐不再在区体总任职。82岁的老徐第二次“退休”。不过,他还是下城区乒乓球协会的负责人,这样反而能更加专心地开展乒乓球全民健身活动。他已经张罗了16届杭州市全民乒乓球邀请赛,也多次办过与建德、永康、临安的乒乓球交流赛。

“比起以前,工作要轻松多了。”老徐笑着说。这样,他也有更多时间参与全民健身运动。老徐是个“全能型选手”,爱好打乒乓球、游泳、长跑,坚持最久的是打太极拳,从1967年起五十多年没中断过。“全民健身好,所以身体才能特别棒。”老徐现身说法。

年岁不饶人,家人、朋友、老伙计都劝说该歇歇了,他终于下定了决心。老徐说:“这次,我是真退了。”“退”了之后有什么打算?“安徽的好山好水,以及江西的庐山,我都想去走走看看。”很快,老徐会踏上新征程。



养生课

老年人如何避暑养生?

除了保持运动 更要注重饮食

本报综合报道

梅雨季节的阴冷时期过后,夏天最热的季节姗姗来迟。老年人在这个时期,注意避暑很重要,除了保持作息规律、补水,还要积极运动,在饮食方面也要讲究。

夏季避暑,老年人晚睡早起、午睡很重要。专家表示,夏天夜晚炎热,天亮时间较早,老年人可适当晚些入睡,早些起床。另外,在夏天的午后最好能安排午睡片刻,对消除疲劳能起到重要的作用。

另一方面,老年人合理补水,也是避暑妙方。老年人夏季早晨起床后,最好先喝一些水,以补充夜晚消耗的水分。专家表示,老年人夏季除正常三餐外,每天的饮水量应保持在1500至2000毫升左右,“以少量多饮为主,不能等到口渴才想起饮水。”

老年人还需适度锻炼。老年人夏季运动最好在清晨或傍晚较凉爽的时间进行,场地可选择公园、湖边或树下阴凉的地方。散步、慢跑、打太极拳或八段锦都可以,适度活动四肢关节保持气血运行的畅通。

最后,讲究科学饮食,也是老年人避暑最重要的环节。夏季人体出汗多,肠胃消化吸收功能也比较薄弱,饮食方面宜进食清淡、易消化、水分多的蔬菜和水果,汤水则是每天不可少的。专家提醒说,夏季还可适当吃些“辛味”食物,如姜、葱、茺茜、蒜、豆酱等,以升提阳气。



运动汇

健身气功赛 老将最出彩



本报讯 杭州市第12届健身气功交流比赛近日结束,来自杭州各区县市以及各单项体育协会15支代表队,200余名选手参加角逐。其中“老将”最为出彩,在分项中,演绎了“老骥伏枥”的精彩表演。

61岁的六字诀高手老余介绍,六字诀是我国古代流传下来的一种养生健身法,主要以吐纳为主:“像我们年纪大了,练习健身的方式以静态为主,循序渐进,来达到养生的目的。”而八段锦高手63岁的胡阿姨则表示,八

段锦讲究“闭目真心坐,握固静思神;叩齿三十六,两手抱昆仑”,特别适合老年人练习:“我学习不到3年,但对我身体的健康状况很有好处,我会继续练习下去。”

比赛中,各代表队各有所长,将各种招式、流派发挥得淋漓尽致。其中,建德代表队获集体六字诀一等奖、集体八段锦获二等奖的佳绩,其独具特色、个性鲜明的比赛服也使得围观的群众拍手叫好。

(通讯员 陈启浩 文/摄)