

乒乒乓乓,快乐健康 这家老年草根乒乓球俱乐部声名远播



常青树

在东阳市东岙社区“大家乐”特色文化广场上,有一张露天乒乓球桌。无论春夏秋冬、严寒酷暑,在这里,总能见到东岙社区草根乒乓球俱乐部成员们的身影。俱乐部目前共有55名成员,而且不少人都已是退休的年纪。别看队员们岁数都不小,打起球来的劲头可丝毫不输给年轻人。

爱好聚首 广纳球友

“大家是因为兴趣爱好相投而聚在一起,‘乒乒乓乓,快乐健康’是我们的宗旨。”俱乐部成员之一范少锋乐呵呵地说。

住在广场附近的吕顺友是俱乐部的元老。2006年东岙社区购置一张露天乒乓球桌安放在广场后,当年55岁的吕顺友看到有几个小学生在打球,就买了一块球拍跟这些孩子玩起了乒乓球。

“夏天的傍晚,经常看到老吕穿着西装短裤和背心跟几个孩子在打。老吕喜欢放高球,孩子跳起来打,但怎么也扣不死他,几个孩子在为同伴呐喊助威!”经常饭后走路的

朱章元被这一幕所吸引,也加入了这个行列。就这样,越来越多附近的居民被吸引过来,大家因爱好相聚,约定每天早晨6点到7点半为俱乐部活动时间,只要不是雨雪天气,大家都会按时前来参加活动。

俱乐部就像一个大家庭,11年来不断吸收着新成员,不管是本地的还是外地的,只要爱好,都可以加入。“如在东阳打工的杭州老陈、常山小刘、江西小楼等爱好乒乓球的外地民工,都是我们的一分子。”球友们纷纷表示,俱乐部还吸引了卢宅、迎晖、



南门等周边社区的乒乓球爱好者,如此一来,东岙社区草根国球俱乐部更是名声远扬。

成员有才 自创“花招”

打球的队伍以中老年居多,这些国球爱好者从刚开始时的两人单打,发展到近几年的十多人轮流双打。如今该俱乐部65岁的会员李锦良还自创花式乒乓,即每接一个球后,就能把球拍在左右手中轮换。李锦良介绍,自己三年前来到这里打球,这

一打就停不下来了。“一开始右手打,后来左手打,之后两只手换着打,很有趣。”

看李锦良这么打,不少人都开始尝试着左右手换拍打球。会员卢月初说:“我右手手腕有点僵硬,尝试用左手打球后,慢慢习惯了,左右

手都能够活动开了,老年人参加体育锻炼能够增强体质,本来我的手脚都比较冰凉,打了以后发热,加快了血液循环,真切感受到了生命在于运动。”这个草根俱乐部的花式乒乓球有趣打法,还吸引了当地媒体的关注。

众人拾柴 屡获佳绩

因为露天,球桌破损也比室内的快。原先的球桌已有8年的时间,钢板腐蚀,油漆剥落,弹跳性能差,影响打球。2013年5月份,参加这个队伍不久的卢禾丰提议换一张新的,于是会员们众筹2000多元钱买了一张新球桌,并在球桌四周平整浇筑了水泥地。同年8月,球友金寒出资2900元购置了一张“红双喜”室外乒乓球桌。2014年5月,又有十余位球友主动出资,为乒乓球桌铺上地胶,防止打球打

滑,还在旁边添置了6把铁交椅,俨然一个正规的乒乓球俱乐部场地。

起初,不少来打球的俱乐部成员们技艺算不上精湛,甚至不乏有些成员初来乍到只会抬抬高球,或者是停留在左推右攻的传统打法上。但是,经过几年下来的相互切磋,以及球队中技术水平居上的球友的指导,如今的这些俱乐部成员明显提高了球感,打的回合多起来了。不少成员骄傲地表示,自己现在还熟悉了生

胶、长胶、正胶、怪胶、反胶的基本性能,会扣会拉会弹会拨,球打得很黏,观赏性很强,就连路过的市民都常驻足观看。

在近三年的东阳市老年乒乓球比赛中,该俱乐部成员们屡获佳绩。俱乐部成员们纷纷感叹,小小乒乓球桌为老年乒乓球爱好者提供一个交流平台,同时又营造了一个共享健康的良好社会氛围。

(通讯员 斯国东)

68岁海宁老人勇救两溺水小伙 没想到竟是“武林高手”

前几日,在海宁海昌街道迎丰村附近的沈家浜河道里发生了一件惊险的事,2位摸河蚌的小年轻不识水性,在河里陷入淤泥后不慎溺水。正当同行的伙伴手足无措时,68岁的徐永清恰巧在附近,他赶忙施以援手,一个猛子扎进水里,将两个小伙子先后救上了岸,在确定两个小年轻基本无恙后,他才在连连道谢声中离去。

救人的徐永清是海宁马桥街道人,他的义举很快在当地传为佳话。迎丰村党总支部书记张国仁得知此事后,直夸徐永清:“不简单!”

徐永清确实不简单,他不仅水性

好,还是当地远近闻名的“武林高手”。这位皮肤黝黑、个头不高、手臂却有结实肌肉的老人,身上有不少标签:中国武术协会会员、海宁武术协会议事、国家准一级武术教练……

原来,徐永清自幼酷爱武术,12岁时就拜武术大师许立宝为师,每天练拳打沙包,或身如腾云,或腿如磐石。徐永清擅长的山门拳一招一式,招招到位,经常让不少晨练的人一饱眼福。由于常年习武,如今68岁的他身体依旧很好。几十年来,跟着他习武的徒弟已有上百人,连儿子都在他的影响下,从小学起了武术。

徐永清说,自己在洛塘河边长

大,从小就会游泳,可以说技术过硬,也懂一些救援知识。“那两个小伙溺水后,我就是用了最快的自由泳赶到他们身边的。”对于救人的事,徐永清觉得这是应该的。“这是人命关天的事!谁家没有孩子啊,出门在外的不容易,要是发生点啥意外,家长该有多伤心。在这种场合下,我肯定要出手相救的。”他说。

其实,见义勇为的事在徐永清的身上不止一次发生。曾经打流氓、抓小偷这种事,对他来说实在是举手之劳。如今,将近古稀的徐永清依然身体健朗,浑身上下散发着正能量。

(通讯员 贺洁靓)



运动汇

79岁老者义务授徒 徐锡华:武术 得从娃娃抓起

在衢州武术界,79岁的徐锡华大名鼎鼎。自从20岁在部队接触到武术,59年来,他把一大半的精力用在了武术训练上:在位于市区坊门街社区芳锦苑的家,他整理出客厅用于每天的习武;他于2011年担任新湖武术队的总教练,带出近千名学生,多次在武术大赛中获佳绩,像本月刚结束的第十三届浙江国际武术比赛,他带领的衢州队,又拿到28枚金牌;他取得了代表较高段位水平的中国武术六段,连续三届担任市武术协会副主席兼秘书长。

不过,徐锡华一直有桩心事放不下,“不知道是害怕吃苦,还是体育项目越来越丰富的原因,这两年来练习武术的人越来越少,很多孩子报名上了几节课,就中途放弃了。”这让他觉得非常可惜,“武术是一门很棒的运动,不光可以强身健体,关键时刻还能保护自己。练武的最大美德在于忍耐和防止冲突,讲究仁、义,注重止、正等行为操守。”

徐锡华冒出一个念头,为此他特地联系媒体:“我想开一个公益性质的武术培训班,免费招收一批6岁至12岁的孩子,人数8-10个,时间安排在每周六下午3点半-4点半,地点在衢州市区府山公园,我会按时在那里等大家。”

徐锡华说,刚开始一般是基本功,越到后面难度越大,所以会用到一些防护用品,比如拳套、护裆、头盔等,如果你打算长期坚持,这些用品现在就可以准备起来了,“网上和体育用品店都能买到。希望能把武术传承和发扬下去,让孩子们参与进来。”徐锡华表示。

(通讯员 方俊 周丽婷)

