

老夫聊发少年狂 百步穿杨显风采 64岁镖王李定山的“射手人生”

今年64岁的李定山,看上去精神矍铄,练习飞镖8年多,不仅玩出了成就感,还收获了不少好朋友,自己组织了飞镖赛,他还想让更多老年人“动”起来。

站在2.4米外、中心点距离地面1.75米的镖盘前,李定山的手稳而快。

退休后日子清闲,他常去缙云县老干部活动中心参加活动。因而接触到了飞镖运动,老人对飞镖运动“一见钟情”。

“飞镖成本低,能锻炼老年人的眼睛、大脑和手脚的协调性。最重要的是,飞镖活动不受地点和人员的限制。”

李定山说,“我在老年活动中心可以玩,在家里也可以玩,有伙伴可以一起玩,自己一个人也能玩,多方便。”

从2011年起,李定山每天都玩飞镖。一天短则练半个小时,长则一个小时。刚开始,他射得不准,只能命中五六环。一个月玩下来后,他至少能射中八环。而他现在的水平,稳定地维持在九环以上,打得好时,还能射中十环靶心。

“怎么打飞镖呢?主要是手拿飞镖要稳,手和脚协调好,手、镖、眼睛在一条直线上,手不抖用力射出去就差不多了。”李定山说。

因为爱玩飞镖,李定山认识了另一个“飞镖达人”吴镇国。两人常常是一场比赛中的对手,但又是赛场下



的好朋友。“我们俩比赛,有时候他赢我,有时候我赢他。”

李定山和吴镇国常常约在老干部活动中心一起玩飞镖。李定山说,“不单是我们,还有很多老人因为玩飞镖聚在一起,平时大家也会聚在一起唠嗑。如果遇到谁打得特别准的情况,大家都会大声喝彩,气氛很好。”

在李定山看来,飞镖运动跟年纪没什么关系,30岁到75岁都差不多,只要手劲儿恰当,都能射好。

最近社区里有了新活动,赢了还有百来元的奖品拿,年龄层次不一样的男男女女都前来参加,年味儿一下就出来了。

最后的结果跟李定山猜想的一样,前三名中,有四五十岁的中年人,也有73岁的老人。

李定山说,飞镖这项健身活动可谓“动静皆宜”,而且打破了年龄限制,男女老少都能同场竞技。年龄大的人适合练飞镖,社区里的“老将”还不忘培养“接班人”,孙子孙女辈的小选手也能玩转飞镖。

“目前我们几个社区组织的比赛,每次都有200多位老人参赛,这说明飞镖还是很受老年人欢迎的。”李定山还想要组织更大范围、更高规格的比赛,自己担任裁判一职,让更多老人享受运动的乐趣。

(通讯员 黄海蓉 张亦柠)



常青树

8旬台州老翁 乐享象棋智趣

他退休前是检验军医,下棋几十年,棋友中有将军、国手,也有士兵、学童、街区老人……他就是85岁的颜建国,现居于台州黄岩区。颜建国七岁爱上象棋,在家跟哥哥弈,放学就到棋摊看人下棋,自结识棋坛高手,受其指点,棋技大长。夜晚说梦话也不离“当头炮,马来跳……”上学时交了一篇《车马炮乐在其中》的作文,老师评语“着棋不可成迷。”

与同学下棋,颜建国最喜欢反复地钻研、复盘,不服输的倔强性格让他被同学们昵称为“牛角尖之王”。回忆起那时的情形,颜建国笑言:“我那时候认死理,输棋后总是不开心,一复盘就半天,一动不动地完全沉浸其中。”

不过就是这个性格,让他的赢棋率越来越高,一开始是同班同学,没有一个是他的对手,再到后来,全校比赛中,他也名列前茅。

从学校走进社会后,颜建国并没有减少下棋的时间,工作之余,晚上下棋、周末下棋,不亦乐乎。

自上世纪50年代初在军区象棋集训队受训后,他在象棋教练王可枫精心调教下,棋艺日臻成熟,多次获得本地中国象棋赛冠亚军。在象棋赛副裁判长、裁判长等职中,他兢兢业业,既是优秀的运动员,又是公正的裁判员。

棋医双馨,棋友遍及各地的颜建国,对手从将军到士兵,从街区老人到学童……他们皆密切交往、相互切磋。如棋坛名家、北京王海楼先生就是长期与他书信探讨棋艺发展的老友;棋界名宿、挚友王密先生是当地女子象棋队教练,带出过多名省内外冠军,两人交谊已有数十年;闻名棋坛的陆其真、张燕夫妇以及棋界名人周林、黄怀易等也皆是他的棋友,举不胜举。

1969年新中国成立二十周年大庆,时年35岁的颜建国被任命为副裁判长,执裁“浙海杯”中国象棋赛。颜建国不仅擅长弈棋,尤爱观战名家国手间的较量,说“看高手杀上几盘才过瘾呢!”。上世纪60年代,某医院是收治高干病员的病房,戏称“将军楼”。颜建国常受邀来和病友对弈。除爱不停地低声说棋外,颜建国还用手比划,因此大家皆称他是个“声情并茂”的棋手。

(通讯员 张果岩 利鑫建)



运动汇

男选手真刀真枪,女选手享受过程 温州这场“夕阳”健身汇就为图一乐

1月27日,温州百龄帮·潘桥街道养老服务中心第一届“迎新年老年趣味运动会”举行。来自潘东社区、潘北社区和横仙河社区的近50名老年人参加活动。

下削、拉弧圈球,抽球……激烈的乒乓比赛吸引了不少人驻足。来自汇宁小区的王贤安大伯球龄50年,一招一式透着专业范儿;隔网相对的选手也绝非等闲,从10名小区大人中脱颖而出的陈永强师傅不甘示弱,与王大伯打起了消耗战,两人力拼每一分,一个主攻,一个主削,颇有些早年中国队与韩国队乒坛交锋的味道。

与男选手“真刀真枪”较劲儿不同,女选手们则选择充分享受比赛的乐趣。这不,横仙河社区的王阿姨正乐呵呵地玩着“趣味保龄球”。

不同于正规保龄球,本次比赛道具简陋,但却让人情不自禁地想参与其中,游戏规则很简单,用手中的皮球撞翻可乐瓶,以瓶子翻倒数量多者为胜。

三米的距离,不需要占据太多空

间,两边鼓鼓囊囊的“吃瓜群众”为比赛增添了不少欢声笑语,“看着就好玩,都是邻居,大家在一起玩什么都开心。”带着老母亲来参赛的张文娟比赛上的母亲还要兴奋,加油时还不忘用手机拍照。

而在羽毛球比赛中,来自春华社区60岁的羽毛球老将陆建明最耀眼,“新年开始就紧锣密鼓地备战这次的老年运动会,”每天傍晚,陆建明都会去室内羽毛球场训练,和老球友过过招,练练手。在与球友切磋的同时,也成了陆建明偷师学艺的好机会,“三人行必有我师,无论球龄有多久,都有值得我学习的地方,高手在民间,业余爱好者里也卧虎藏龙。”

有了充分的备战,陆建明果然在比赛中“威风八面”,不仅拿下冠军,而且每盘都是大比分取胜。虽然年过60,但陆建明一举一动都掩

不住满满的“青春感”,活泼幽默的性格也让他温州业余羽毛球界获得了“常青树”的雅号。

除了单兵作战,推车运球、运乒乓球等团体项目对参赛团队的默契提出了不小考验。“年纪大了眼睛花,完全凭着感觉在走。”在运乒乓球接力中,不少老年人都无法一次完成比赛,寻找地上掉落的乒乓球成了现场不大不小的花絮,“啊呀,被你踩扁。”

由于围观群众多,几只乒乓球一落地没弹几下就被旁人给踩破了,虽然这直接影响了比赛成绩,但也没人计较,只因为在他们看来,这也是参与活动的乐趣之一。

65岁的张小杨阿姨在活动过程中,一直带着笑声,她说:“冠军什么的,我们都不看重,关键就是图一乐,丰富我们的老年生活。”

(通讯员 徐晓佳)