

每天两小时,收获快乐与健康 这位“网球外婆”挥舞球拍打出最美夕阳红



常青树

在许多人眼中,网球是一项远离大众的贵族运动,在温州市雪山公园沁春园背后的一块平地上,林春平和她的网球球友,从2000年开始就一直在这打网球,球场换了三个,雪山网球俱乐部的成员从最初的20人增加到了40多人,网球场已经成了他们这批普通百姓的健身场所。

业余球赛上的常胜女将

温州市“2小时交通圈杯”网球赛从2014年开始举办以来,林春平每次都参加双打比赛,每次都晋级前三名,四年四次登上领奖台,成为名副其实的“奖牌专业户”。

这场网球赛辐射温州地区周边2小时交通里程范围内,其他城市的网球爱好者也能参加比赛。外地参赛选手大多实力强劲,而以林春平为代表的温州本土选手做到了“与狼共舞”。在林春平家里,她在网球赛场上的奖牌奖杯荣誉证书有几十个,很多比赛,她都是战胜了比她年轻十几岁的选手。

林春平对网球比赛有天生的求胜欲,有时候临场发挥更是出人意料。记得有一次,在100多名的选手参加的一场业余网球赛中,她最终站在决赛现场,而对手比她年轻十多岁,就是一场比赛看似毫无胜算的决赛,林春平他们抱着用心接好每一个球、不放弃每一次救球机会,最终他们竟然打败了对手,站上了冠军领奖台。她说这样的比赛最让人激动不已,赛

场上的每一次进步,让她对网球又多了一份热爱。

为了健康成立网球俱乐部

平时,为了锻炼身体,林春平和身边的朋友们经常相约去雪山公园爬山。在爬山过程中,他们看到了雪山公园有个网球学习班,抱着试一试的心态去学习了几次,没想到这班人都喜欢上了这项运动,在雪山公园的休闲园,他们决定成立自己的网球俱乐部,拥有一块固定练习的网球场。

林春平每天早上6点就出发到球馆,在网球场开始一天的晨练,一练就是2小时。林春平说:“我深信网球是全方位的体育运动,可以有效地锻炼身体,增强体质,尤其对手臂和腿部力量锻炼效果最为明显。同时网球也是全身性的有氧运动,还能帮助我很好地宣泄情绪、释放压力,因此我已经坚持打了18年。”

打网球带来更多快乐

“我参加的比赛很多,有输也有赢,但更重要的是网球给了我快乐和健



康”。林春平对赛场输赢看的很淡,她更看重的是网球运动带来的积极心态。

在球友郑志远眼里,认真负责、活力满满的是林春平的生活写照,“林春平目前是俱乐部的秘书长,很多事务都是她一手打理,18年来一直兢兢业业。不仅球技了得,那种快乐的生活心态更是非常难得。”

两年前,远在北京的女儿成为人母,林春平也成功升级成了奶奶辈。生活中,林春平免不了想念儿孙,时常往返北京、温州的她也没有丢掉打网球的习惯。林春平说:“荣升外婆非常开心,儿孙自有儿孙福。我在温州,心里有想离开温州的念头,但是我舍不得离开俱乐部这块心爱的网球场以及与我18年风雨同舟的球友们。”

(通讯员 王文达)



运动汇

人老手不老

这群“老镖侠”在舟山玩嗨了

本报讯 日前,2019浙江省老年飞镖交流活动在舟山市老年体育活动中心落幕,来自全省各地的100余名“老镖侠”们在舟山玩嗨了。

小小飞镖,魅力无穷。活动现场,尽管“老镖侠”们的水平参差不齐,但一个个握起飞镖后的姿态都是像模像样,其中不乏几位高手。经过激烈角逐,台州市队展现了强大的实力,他们以团体赛一场未输的战绩收获团体冠军。在台州,爱玩飞镖的人很多,队员吕素慧说:“大家或聚在老年协会一起玩,或三五成群在村广场上玩,也有的独自在家里小练几手。若遇上农民运动会、职工运动会或退休教师运动会,小飞镖总能让大家一显身手。”

飞镖运动强度适中,对场地、天气、器材等要求不高,适宜各个群体,所以深受群众喜爱,尤其是老年群众,不少人更是对它情有独衷。本次比赛,吴祝云代表绍兴市参赛的获得女子第三名,在场上她的每一次投掷都格外认真。“这一次来到舟山以‘镖’会友非常开心,比赛结束后还要和朋友们好好游览舟山美景。”她表示,近年来,随着群众对健康关注度的提高,飞镖也随之“飞”进千家万户,在她身边爱玩飞镖的中老年人不是少数。

舟山市老年体协相关负责人表示,通过此次交流活动,运动员们相互学习、相互交流,不仅极大地丰富了老年人的业余文化生活,还为老年人提供了学习、交流、增进友谊的机会,进一步推动了全省老年飞镖运动普及推广迈上新台阶。

(舟体)

大力扣杀

日前,2019年浙江省协会杯气排球比赛在东阳落幕,本次比赛共吸引全省共64支队伍、近500名气排球爱好者参加,其中中老年选手成为本次比赛的主力军。

通讯员 张伟



肌无力变成“肌有力”

杭州硬核老人梦想走遍世界

一个重症肌无力患者可以到处旅游吗?不少人给出答案是否定的。但今年66岁的陈亚青却完成了一件常人不敢想象的事。陈亚青是一位户外摄影爱好者。退休后,他用5年的时间跑了亚、欧10余个国家,在国内他足迹更是遍布数十个省份,背着30多斤重的摄影装备,在户外旅行中,拍下沿途的风景成了他最热衷的事。但令人惊叹的是,他是位重症肌无力患者,到处旅游的这5年正是他患病治疗之时。

“我拉着一箱中药到处跑,在欢乐的旅游中把病给治好了。”谈起这段经历,陈亚青显得云淡风轻,“多走走、多

动动,保持好心情就是最好的治病良方。”5年前的一天,陈亚青像往常一样回家,站在门口想掏钥匙时,竟发现左手有三个手指不能动了,连裤子口袋都拉不开。我的工作每天都得用电脑,三个手指不能动键盘也敲不了。经检查,他患上了重症肌无力,“那时离我退休还有半年时间,我原本计划和几个好朋友一起骑自行车环游中国,但无奈计划只能搁浅。”

经过一段时间的治疗,陈亚青的病情逐渐好转。“重症肌无力并不可怕,可怕的是我们自己没有信心,只要控制好也能长寿。”陈亚青说,从2014年开始,他便踏上了外出旅游、摄影之路。

身患罕见病还到处旅游难道就不怕出意外?陈亚青当然也想过,重症肌无力患者不能太操劳,一旦免疫力下降,一场小小的感冒对他们来说可能就是致命的。所以在他的行李箱里,他不仅准备了日常服用的中药,还有救急用的西药。幸运的是,这样的担心从未发生。在欢乐的旅游、拍摄中,他吃的所有中西药都在逐渐减少,身体也一天比一天好。

“我那已经上大学的外孙开玩笑说,我根本不是肌无力,而是肌有力。”陈亚青说,未来他还将继续自己旅行的脚步,他的梦想是走遍世界。

(通讯员 于伟)

短消息

@余姚

本报讯 日前,余姚市阳明街道老体协举办首届“桌上冰壶球”培训班。据悉,今年还准备举办第一、第二期培训班,到年底阳明街道30个村、社级单位将全面普及“桌上冰壶球”健身活动。

(通讯员 李小伟)

@浦江

本报讯 日前,浦江县乡镇街道老年体协文体交流活动在白马镇嵩溪村举行。开幕式结束后,来自15个乡镇(街道)老年体协分别为观众展示了排舞、可乐球操、太极舞蹈、传统戏曲、龙舞等精彩节目,博得现场观众阵阵掌声。

(通讯员 张道钢)