

年逾古稀仍保持一周七练 坚持40年,羽毛球是他不可或缺的“伙伴”



常青树

每天清晨,73岁的老伯周成昌背着运动包准时出现在温州市区广场路的一家羽毛球馆,他是这座球馆里年龄最大的球友,一周七次,从不间断。尽管曾因工作而放下球拍多年,但周成昌的球龄算起来依然有近40年之久。从热爱到放弃,再到重拾球拍,羽毛球已是他生活不可或缺的一部分。也正是这份坚持,羽毛球让周成昌收获了健康、快乐和感动。

久坐不适,初学羽毛球

在羽毛球馆,周成昌穿着一身干练的运动服,背着几十斤的装备包跑上三楼,毫不费劲。如果不是早已知道年龄的话,还真会觉得他可能刚退休不久。

三年前,他还保持着一周八次训练的习惯,有时早上打完球后,觉得还不过瘾,就在晚上再来两局。“虽然身体感觉还吃得消,但为了能一直打下去,不得不收一点啦!”周成昌笑言减少打球频率实际上就是为了延长自己的“职业生涯”。

那么长的球龄,并不是谁都能坚持下去。在年轻时,周成昌是一家工厂的车间主任,由于组装的都是精密仪器,需要在安静无尘的环境里坐着工作八小时,年纪轻轻,身体小毛病不少。于是在两位球友的带领,他在下班后开始尝试性地打羽毛球,“当初的场地条件和现在不能比,但动起来身体倒好了不少,”就这样,周成昌便与羽毛球结了缘。

不过后来,企业实行承包改制,周成昌离开单位,自己开了一家小店,自主创业。由于生意都要亲力亲为,所以球场去得越来越少,最后实在抽不出时间,他无奈放下了羽毛球拍。

为健康,重新拿起球拍

日渐忙碌的工作让周成昌的身体亮起“红灯”。首先向他发出“警报”的就是腰椎,“腰椎间盘突出真是了老命,坐着躺着都疼。”周成昌一阵苦笑,自己坚持了一年时间的针灸、推拿和药膏的理疗,但效果甚微。

在他难以忍受病痛之际,他决定开始重拾球拍。“90年代的时候,这类腰椎问题医生就是建议静养,我只好偷偷去锻炼,看看是否能减轻疼痛,羽毛球是最后缓解疼痛的办法了,怎么样也要试试。”

让周成昌诧异的是,虽然长时间没运动,但拿起球拍后动作依然没忘记,从开始第一天的几分钟,再到后来增加到几个小时,周成昌发现疼痛

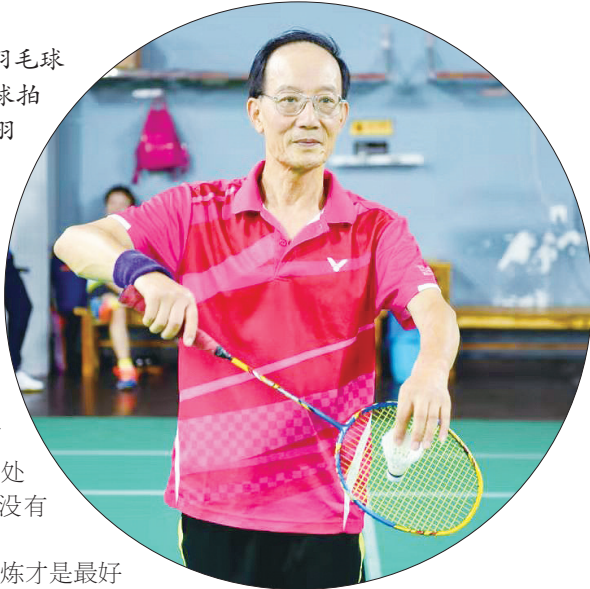
缓解不少。“就好像给机器上了润滑油似的,筋骨打开后,疼痛感越来越轻,最后直接停了药,”运动的神奇之处让周成昌后悔自己没有早点回到球场锻炼。

周成昌坦言,锻炼才是最好的健康投资,与其吃药受苦,还不如拿起心爱的球拍打上几场球。虽然每周就要给球拍换线,还得每月交会费,但和高昂的医药费相比,打球的支出实在是九牛一毛。

年轻人也难敌球场“老者”

重回球场的周成昌很快就找回了年轻时打球的状态,身体好了,心情也更好,14年空白期丝毫没有冲淡周成昌的球技。虽然年龄大了,跑跳能力和力量已远不如年轻人,但周成昌笑言自己打球靠的是技巧,同样能赢球。

近40年的球龄,靠着逼真的假动作,周成昌在球场上结交了很多



年轻的球友,球路飘忽、线路刁钻、落点精确,是球友对周成昌最直观的评价,也正是靠着这一身的技巧,很多年轻球友在和周成昌对打几次后,便已“吃不消”。

退休后的日子,周成昌时常外出比赛,他还兼顾着旅游和以球会友。打了这么多年,为何在71岁高龄还能坚持?周成昌坦言,自己平时对饮食很注意,“大鱼大肉不吃,最喜欢就是粗粮,另外喝点小酒,烟是坚决不碰的。”此外,不刻意追求赢球也能延长运动生涯,“输几个球就算活动开筋骨,我们打球就是图个健康和快乐。”(通讯员 徐佳琪)

短消息

@丽水

本报讯 日前,丽水市第六届老运会飞镖比赛在龙泉举行,共有来自全市10支队伍、40余名运动员参赛。最终,松阳代表队收获本次比赛的冠军。

(通讯员 李德贵)

@杭州拱墅

本报讯 6月23日,杭州市拱墅区“祥符街道第三届排舞大赛”在莫干山路小学举行,共有来自辖区8支队伍、120余名运动员参赛,最终阮家桥社区排舞队获得一等奖。

(通讯员 章旭明)

@绍兴柯桥

本报讯 日前,绍兴柯桥区酷玩冬泳协会落户柯岩街道叶家堰村。当天,70名中老年游泳爱好者来到叶家堰村鉴湖江码头,大家在碧波荡漾的鉴湖水中劈波斩浪、畅游前行。

(通讯员 徐 晔)

@临海

本报讯 6月24日,伴随着悠扬的旋律,临海数百名老干部志愿者齐聚大洋街道大洋社区,上演了一场动感十足的歌舞“快闪”活动庆祝即将到来的建党节。当天,还有800多名老干部志愿者在杜桥、涌泉等地同步开展活动。

(通讯员 陈 耿)



太极达人

日前,绍兴市上虞区武术协会在崧厦镇举行了以“我运动、我健康、我快乐”为主题的太极拳展演活动,30余名中老年太极拳爱好者集体展示了杨式四十式太极拳。

通讯员 陈秀春

这里来了一群“侠客”练功 海宁健身气功爱好者有了“娘家”

本报讯 上周末,在海宁市文化馆广场上,一群衣着练功服的“侠客”在舞台上表演太极八法五步,这些“侠客”来自海宁市武术协会,他们受邀参加2019海宁市全民健身公益大培训启动仪式暨海宁市健身气功活动站成立仪式。

据了解,海宁市全民健身公益大培训自2013年首次启动以来,受益人数累计近万人次,培训旨在帮助市民找到适合自己的健身运动,掌握科学健身方法,引导市民将健身变成一种习惯,运动一个人,影响一家门,幸福

一座城。

73岁的沈佩敏从事健身气功教学几十年,在市老年大学任教21年,她表示,健身气功是中华悠久文化的重要组成部分,对于增强心理素质,改善生理功能,提高道德修养有促进作用。当天前来参加培训的吕丽丽练习意拳已经3年,她每天清晨6点半开始打拳晨练,锻炼两个小时。“之前我练习瑜伽,后来爱上了打意拳。”吕丽丽觉得打拳以后,缓解了自己的身体疲劳,让自己更有精神气,她计划接下来多学习其他

种类的健身气功。

海宁市文化和广电旅游体育局负责人介绍,目前流行的健身气功有超过十种,比如五禽戏、八段锦等。健身气功在海宁市已经拥有一定的群众基础,近年来,市武术协会结合太极拳传授,共培养健身气功练习者760余人次,参加省市各类表演12场次。

据悉,下一步健身气功站将积极开展活动,吸引市民加入,进一步推动海宁市健身气功的普及与提高,为全民健身助力。

(通讯员 胡晓琳)