

球技好、球品佳,琴瑟和鸣惹人夸 绍兴伉俪组成“最美乒乓家庭”

在绍兴市乒乓球爱好者圈子里,说起63岁的林文龙和59岁的王月红夫妇,那可得翘起大拇指。10年来,夫妻俩在对一颗小球的不断击打、回旋和对峙中,配合日渐默契,感情更加深厚,还曾荣膺绍兴市首届“最美乒乓家庭”称号。

同进同出数十年 夫妻俩谁也离不开谁

“以前上学的时候,我就比较喜欢打乒乓球,但真正开始打球,还是从10多年前开始的。”王月红说。年轻的时候,她和丈夫林文龙都是新昌泰坦股份有限公司的职工,平时工作很忙,家里还有儿女要照顾,打乒乓球的事只好被搁置了。后来,孩子们长大了,陆续离开了家,夫妻俩终于清闲下来,于是想起了年轻时的爱好。

经过深思熟虑,夫妻俩选中了乒乓球。一方面,两人以前都打过乒乓球,练起来容易上手;另一方面,打乒乓球既锻炼眼力、手力和脚力,锻炼的强度也比较适合他们这个年龄段。最重要的是,这是一项两个人都可以参与的项目。从谈恋爱开始,夫妻俩就在同一家单位上班,直至退休,两人都是同进同出,谁也离不开谁。

退休前,夫妻俩利用晚上和周末的时间练习。退休后,结伴打球就成了他们生活中最重要的内容。两人每天都要打上几个小时,雷打不动,就像对待工作一样。

儿女们孝顺,为了两老练球方便,特意给老爸老妈在家里装修了一间乒乓球室。天气好的时候,夫妻俩会去乒乓球俱乐部或老年活动中心与球友们切磋;遇到下雨天或者不方便出门的日子,他们就在家里来一场小球对决。

因为经常锻炼,现在夫妻俩的身体状况都不错,血压、血糖等指标正常。丈夫林文龙说:“不仅身体好了,关键是我们的心态变化也比较大,现在我们两个相处得比年轻时候还要和谐。在共同的锻炼和比赛中,对对方的理解加深了,幸福指数也提高了。”

输赢不重要 退休生活充实最重要

谈及如何提升自己的球技,王月红说,他们没有经过专业训练,其实就靠熟能生巧,每天进步一点儿,每天收获一点儿,慢慢积累,技术就会有所提升。“比起年轻人,我们的体力是差一些,不过我们主要是为了锻炼身体,也让自己开心一些,输赢不重要。”王月红说。

“遇弱不强,遇强不弱。”这是王月红常挂在嘴边的一句话,也是她这几年在乒乓球比赛中多次胜出的秘诀。很多人比赛时容易患得患失,但是她心态很平和,遇上对手的时候特别有耐心,所以总能够超常发挥。

说起让夫妻俩印象最深的一场比赛,就是去年绍兴市老年人乒乓球比赛。在小组赛的时候,林文龙王月红夫妻遇到了市直队这个最强劲的对手,第一局就大比分落后。在比赛中场休息时,夫妻俩与教练反复商量,不断调整策略。后面两局,他们没有给对手机会,连胜两局,反败为胜,还获得了小组赛第一名。接下来,两人越战越勇,最终在决赛中战胜越城区队,夺得绍兴市冠军。

夫妻俩不仅球技好,球品也被许多朋友称道。在老年活动中心打球的时候,王月红和林文龙常常会碰到一些刚开始学习打乒乓球的球友前来讨教,夫妻俩总是耐着性子和他们慢慢过招,尽量放慢节奏。休息时,一边鼓励对方,一边讲一些打乒乓球的技巧。王月红说,除了打球本身的快乐,他们也喜欢在打球的间隙和球友们聊聊天,放松心情。好脾气又让这对幸福的乒乓球伉俪收获了一大批球友“粉丝”。

(通讯员 李 丽 梁凯凯)

70天环绕中国行? 衢州“骑士”上路了

本报讯 带着“衢州有礼”的旗帜,在高温酷暑的时节环绕中国边境线骑行一圈,向新中国成立70周年献礼,这样的壮举是不是很酷?8月11日,衢州市摩托车旅游协会的韦强和杨彬,骑着他们的宝马和维斯帕牌摩托车,从衢州市出发,开始了他们的环中国行之旅。

两位骑行者计划沿边境线和海岸线骑行,途径中国最南端的城市海南三亚、最西的城市新疆乌恰、最北端的黑龙江漠河市北极村、最东端的黑龙江抚远,历时70天,最后回到衢州。衢州市摩旅协会组织了20余台大排量机车,将他们一路护送到浙江与福建交界处。

2017年夏天,衢州市摩托车旅游协会的杨彬等三人,曾驾车往返衢州和黑龙江漠河。杨彬和韦强此次骑行,将刷新该市摩托车旅游爱好者的新记录。

(通讯员 钟 睿 金向军)



乐享假期

昨日,建德市青少年活动中心在新安江广场进行了展示展演活动。暑期以来,该市青少年活动中心开设中国舞、街舞等舞蹈公益课堂,让青少年在健康运动中,学练技能,增强自信心与审美观,丰富暑期生活。

通讯员 宁文武 文/摄

学习“红船精神”,筑梦热血青春 棒球小“英豪”开启一段红色之旅

本报讯 连日来,2019年Mini Baseball U9棒球锦标赛在平湖市林埭镇徐家埭棒球基地举行。来自全国各地的13支青少年棒球队伍在这里逐鹿冠军。除了徜徉在美丽乡村的景色中感受紧张激烈的棒球比赛外,棒球

小子们还在比赛之余来到位于嘉兴的南湖革命纪念馆参观学习,开启了一段红色之旅,上了人生重要的一堂课。

本次赛事的举办场地——林埭的徐家埭棒球基地自去年11月建成后,接连承接比赛、活动,层级逐步提

高,林埭当地的棒球运动也同步发展。林埭中心小学队首次参赛就获得2019年全国青少年棒球公开赛(浙江赛区)U10组冠军,2019年全国MINI U9棒球锦标赛学校组冠军。

(通讯员 陈万泉)

编读往来

宁波奉化王先生:我是一名篮球爱好者,一直关注本土的篮球赛事,听闻最近奉化第二十七届“虎跃杯”篮球总决赛落幕了,遗憾的是我没能到现场观赛,所以想了解一下比赛情况。

小编:日前,庆祝新中国成立70周年·“佳尔灵杯”暨奉化第二十七届“虎跃杯”篮球总决赛落幕。最终,洋河梦之队篮球俱乐部夺得冠军。

“虎跃杯”篮球赛于1986年首次开赛,一直深受百姓喜爱,如今,该赛已发展为奉化区“社会影响最大、参赛范围最广、运动水平最高”的传统性篮球赛事。在虎跃杯篮球赛的影响下,目前全区群众性篮球赛事活动蓬勃开展,篮球运动水平已名列宁波市前茅,为奉化现代化健康美丽新城区的建设贡献一份篮球人的力量。

(通讯员 周 力)

战略合作伙伴

合作伙伴



黄龙体育中心



浙江省体育彩票管理中心



浙江体育职业技术学院



浙江省体育竞赛中心
ZHEJIANG ATHLETIC CONTEST CENTER



温州市
体育彩票管理中心



绍兴市体育中心
电话:0575-8861265



大丰体育
DAFENG SPORTS

大丰体育



杭州凯普体育器材有限公司

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号

浙江体育大厦裙楼

邮政编码:310004

发行热线:0571-85103334

广告热线:0571-85069545

新闻热线:0571-85178608

本报员工新闻道德监督电话:

0571-85061223