退休后组建老年长跑队 融合体育与社区服务精神

丽水七旬大爷成“最美志愿者”

本报记者 戴瑞震

七彩人生

“我是一名党员，也是一名退伍军人，如果我的行为可以帮助和影响更多的人，那我就满足了。”来自丽水龙泉的张明跃已经是古稀之年，在浙江百姓好家风、2019年度省级“最美家庭”评选中，张明跃一家荣誉当选，在龙泉西街街道清风社区被称做“高音小喇叭”的他除了常常接济困难职工，还带领社区居民一起参加体育锻炼，将温暖带给身边的每个人。

张大爷今年刚好70岁，在工作期间他基本没有参加过什么体育活动，退休后为了强身健体，他开始接触长跑，并且在2012年组建了龙泉市首支老年长跑队，“刚开始只有我和一个朋友一起跑，时间长了，社区的邻居们也纷纷加入了进来，那干脆就组建一支队伍，最年长的已经有75岁了，大家有组织有纪律，在一起快快乐乐，感觉很舒服。”张明跃告诉记者，现在龙泉市已经成立了长跑协会，他就是最初的组织管理者，现在交给了年轻人管理，自己成为了副会长，协会的成员目前已经超过了500人。

“平日里我们基本每天早上五点钟起床锻炼，在城市内环跑，有时也会组织去附近的山脚下，跑步登山，很享受这个过程。”张明跃说，平日里的练习让队伍中的所有人身体强健，他们曾组团连续三年一起来杭州参加马拉松比赛，“参加杭马的经历真的十分宝贵，当时还是线下报名，其他参赛运动员看到我们这群60多岁的运动爱好者一起来跑，也都是很敬佩的。后来报名变成了线上微信，我们年纪大的成员有些不会用，就没再去参加，也是多少有些遗憾吧。”

这支老年长跑队不仅是运动先锋，更是一支志愿团队，张明跃在队中发起成立了银龄志愿者团队，将体育精神和社区服务精神结合在了一起，“我们在跑步之余，还会巡查周边卫生，倡导保护环境，不要乱扔垃圾。”在清风社区党支部书记杨旭虹眼中，张明跃既是“宣传员”，又是“清洁工”，不管是“创国卫”大行动还是日常的打扫卫生，总能看到他的身影。长跑队在张明跃的带领下，解决了社区北河街扇厂弄小巷路面狭窄、清运垃圾车开不进去、污水排放的“老大难”问题，张明跃也被评为了“创国卫”先进分子和最美志愿者。

今年疫情防控期间，因为担心一些老人无法及时接收到最新的信息，张明跃主动担任起“宣传员”，每天穿着红马甲、戴上小红帽和口罩沿街传递街道和社区的防控信息，缓解老人们对疫情的恐慌，“高音小喇叭”的称号也就此诞生。“退休后，我奔波在自己喜欢的事情上，无论是参与体育运动，还是做志愿者，只要街坊邻居信任我，老人们认可我，我就很知足，后半生才是我最美丽的时光，希望越来越多人的加入到我们队伍当中，一起强身健体、愉悦身心，一起做好事，为社会发光发热。”

近日，嵊州市第五届市民运动会暨第二届武术大赛在文化广场举行，有24支参赛队、300余名运动员参赛，比赛分太极拳、南拳、少林拳等拳术大类和太极剑、棍术、枪术、刀术、扇类等器械类项目。

通讯员 马 敏

活动室

“追足到老”是口号

“不安分”的老男孩 绿茵场奔跑30多年

一提到足球，可能很多人都会想到一群意气风发的年轻人在绿茵场上奔跑拼抢，可是在嘉兴，有一支平均年龄在57岁的中老年足球队，活跃度不比年轻人低，踢球的水平还非常高。

“追足到老”是他们的口号；“快乐足球”是他们的宗旨。“30多年都在一起，从小伙伴开始就喜欢踢球，我们是一帮热爱足球、热爱生活的‘老男孩’吧，老了，但还没有老透。”嘉兴市中老年足球队队长祝革华说。

前些天，在嘉兴市体育中心，嘉兴市中老年足球队与原浙江省足球队队员进行了一场友谊赛。一群“老男孩”肆意地挥洒汗水，重拾那段金色的青春岁月。

“祝革华、周建华、褚新、印俊、陈跃红……”身穿蓝色球衣的赵震东是嘉兴市中老年足球队的教练兼队员，今年63岁的他是场上的绝对核心。随着赵震东略带磁性的大嗓门响彻球场，嘉兴市中老年足球队本场比赛的首发球员迅速集结到位。

司职前卫的祝革华，是雷打不动的首发球员，听教练喊到自己的名字，毫不意外地快速穿上代表主力的“9号”球衣，穿好钉鞋，戴上护具。“1、2、3，加油！”队员们相互搭着肩围成一个圈，这是他们在每场比赛前的固定加油环节。

随着比赛哨声吹响，球场上驰骋着一群风一样的男子，速度与力量在这些年过半百的男人身上展现得淋漓尽致，甚至不逊于年轻人。二过一“撞墙式”配合、头球鱼跃冲顶、造越位，嘉兴市中老年足球队队员们脚下技术细腻，体力充沛，状态丝毫不减当年，连对手都大为赞赏：“嘉兴队的习惯打法是‘433’阵型，踢的是攻势足球，追求攻守平衡，跟他们打比赛很过瘾。”

一个多小时驰骋绿茵场，球员们浑身湿透，酣畅淋漓地享受着足球带来的乐趣。“上场就忘记了年龄，我们每周要踢至少3场球，这点体力消耗并不算什么。”赵震东说。

赵震东在球队中有着很高的威望，不仅是因为他在省队训练过，更是因为他独特的人格魅力。

“我高中时是学校田径队的，练习跳远，有一次，省足球队教练来嘉兴选苗子，我被选中了。”赵震东说，1975年到1985年这10年间，他进入浙江省足球队训练、比赛。那时，只要穿着胸口写有“浙江”两字的球衣回到嘉兴，就会引来踢球小伙伴羡煞的眼光，从省队退下来，赵震东到嘉兴市少体校任教。

“接触过小孩子，再跟这帮老年朋友在一起，你就知道他们有多疯狂了！”赵震东说到这里，声音都变得神采飞扬。嘉兴市中老年足球队里的每一位球员都对足球爱得痴迷，无论是下雨天还是下雪天，都没能阻挡他们聚在一起踢球的激情。