桃李满天下，颇有“大侠”风范

杭州有位“独”行羽坛50年的高手

本报记者 华雨晨 陈浩森 文/摄

“我打羽毛球有50年啦，教人打羽毛球最起码也有30年了，教过的学生算下来也有2000多人了。”说这句话的人名叫黄彩耀，脸上一直带着和善的笑。

黄彩耀是杭州小有名气的民间羽毛球高手，如今桃李满天下，人们他称他黄教练，他在羽毛球的江湖上还有个“独臂大侠”的称号。

七彩人生

生活给以重击 他却报之以微笑

要不是他所说的“50年球龄”，你根本猜不到他已经年过七旬了。

球场上的黄彩耀身体灵活，行动敏捷，还能根据学员击球的反应随时调整球路。一边嘴上念叨着“上网”“回场”，一边就能把球吊到相应的位置，让球员去接，还能时不时地转身背对球员反手接球，来个“花式”。

25岁时，黄彩耀从黑龙江回到杭州，进入工厂学习模具压制，结果因为工伤意外失去了左手。当时的他一个人还要带着3岁的孩子，接下去的日子该怎么办？

不过黄彩耀并没有因此丧气，反而很快振作了起来，同时，他的羽毛球生涯也就此开始了。

“我和正常人打球的不同就是身体重心会偏移，我就努力克服，不仅是打羽毛球，人家两只手能做的事情我一只手也能做好。”

后来，黄彩耀开始参加残疾人的羽毛球比赛，拿下了市、省、全国比赛的冠军后，黄彩耀还代表过国家参加了1994年第六届远南残疾人运动会男子单打的比赛，并得了亚军。“我那时候都46岁了，对手才22岁，体能好，我输给了他。”

随着打球技术越来越好，黄彩耀当起了羽毛球教练。球技好、脾气好，来请他当教练的学员越来越多，他的“身价”也水涨船高：“原先一位的学费是每节课150元，最高的时候有280元。”

不过这样的收费教学也在生活条件好转了以后变成了公益教学和献爱心。平时有空，黄彩耀还会去和患有自闭症的儿童打球，用运动的方式和他们交流，丰富他们的生活。

打遍所有球馆 免费教学成“大侠”

在浙江省全民健身中心场馆正式停止开放前，黄彩耀最常来的地方就是那里的羽毛球馆。多年相处下来，球友们都知道了这位颇有大侠风范的“黄教练”。

这么多年下来，黄彩耀跑遍了杭州大大小小的场地。“不夸张地说，杭州所有的场地我都去打过，不管是正宗的球馆，还是山野里球友们自己拉起球网的那种空地。”黄彩耀说，“现在教学员我都是免费的，帮他们纠正动作，用更科学的方式健身。”

朱村子是黄彩耀的新学员，她说一开始也只是抱着试试看的心态来请教，没想到黄教练一口答应，还教了她很多羽毛球的技巧，运动水平提高得很快：“像前段时间天冷的时候，别人都不愿意出门，但我碰上了这么好的教练，又是免费的，别说加练了，冬天早起我都愿意。”

除了打羽毛球，黄彩耀还喜欢吹口琴，骑单车，还写了一手好字，烧得一手好菜。大家越和他接触，越能被他身上的正能量所打动。

“羽毛球给我带来了成就感，也带给我很多球友，所以我并不觉得孤单。”黄彩耀说，“最重要的是羽毛球给大家都带来了健康，这也是我打羽毛球的最大收获。”

银发族健身闹新春

春节期间，老年人之间相互约上，一起健身已经成为一种“潮流”，走出家门，走进运动场，成为越来越多老年人的假期选择。

杭州富阳：云上学习“八法五步”太极拳

日前，杭州市富阳区进村入社对“八法五步”太极拳进行现场3天的培训，覆盖24个乡镇街道、329个行政村（社区），参训骨干748人。培训结束后，每个班都建立一个微信群，共建立微信群1000多个，进行“线上+线下”联动教学。

教练在群里发送优秀教员教学示范的多个视频，还有全国知名专家示范的视频，让学员看着视频随时可学可练。教练还通过视频与学员交流，确保学习有持久性。通过太极拳的学练，交流，进一步促进了中老年人积极参加体育活动，加强身体建设，提高生活品质。

诸暨：庆元宵气排球赛热闹非凡

日前，“2021诸暨市庆元宵气排球交流赛”在市体育公园老年气排球场举行，来自全市8支男女气排球参加了本次比赛。

男子组比赛率先拉开活动的序幕。清脆的哨子声响起，伴随着喝彩声，加油声，球场上气氛十分热烈，引得早锻炼的群众驻足观看。本次比赛采用单循环制，经过12场激烈的比拼，诸暨市老年男队、陶朱中老年男队、富润中老年男队分别获得男子组前三名。暨阳女青、暨阳老年女队、嘉仕堡中老年女队分别获得女子组前三名。

作为全国老年气排球之乡的诸暨，气排球运动是老年体协主推的重点健身项目，经过多年的推广培育，已形成老中青一体化发展的良好势头，激发了大家参与气排球运动的积极性，气排球交流赛拉开了新一年活动的帷幕，期待更多的精彩比赛。

（通讯员 杨日新 鲍学红）

嘉兴老体协用体育暖人心

正月以来，嘉兴市老年人体育协会组织广大老年人开展了丰富多彩的体育健身活动，弘扬了时代新风，倡导文明健康的生活方式，助力留“嘉”过年的外来人员和本地社区居民过个平安健康的年。

海宁市老年体协发动专业辅导员在盐官、长安、袁花、硖石等镇（街道）指导当地柔力球竞技爱好者进行练球活动。在辅导老师的精心指导下，柔力球爱好者们来到运动场，挥拍打球，你来我往，练习基本功。

在海盐县城区，常年坚持太极拳的晨练点有十多处。海滨公园武术健身站，资深教练、特级教练公益教授32、42、48式太极扇和龙吟剑术，辅导新编29式太极拳竞赛套路。习拳练武的人群穿着色彩亮丽的练功服，一遍一遍操练太极拳、剑、刀、功夫扇，成为县城一道靓丽的风景线。

南湖区老年体协带领老年体育骨干，先后走进浙江沪东电器有限公司、南湖保安、烟雨物业等多家企业和多家村文化礼堂、文化家园、邻里中心开展送福送春联送国画挂历等活动。通过体育的形式赋能企业文化，用文化的力量温暖人心，鼓励企业职工留嘉过年，让参与活动的朋友们感受到了在“嘉”过年的温暖。

（通讯员 嘉 采）

老有所乐

“我在义乌挺好”·“新春杯”系列体育比赛相继举行，满足留义广大群众体育锻炼的需求，营造了健康欢乐的节日气氛。图为老年篮球比赛。

通讯员 卢丽珍 王佳丽 文/摄