义乌苏溪门球：挥杆写意最美“夕阳红”

七彩人生

“往这边打！”“好球！”“哎呀哎呀要出界了！”……日前，在义乌市苏溪镇大道边的苏溪门球场内，数十位老人正手握门球槌，挥杆对垒。他们装备专业，步法矫健沉稳，动作挥洒自如，场上不时发出阵阵叫好和叹息。

四个宽敞的球场、高耸的顶棚，柔软的人造草坪……这个“高级球场”四周绿树环抱，繁花点点，俨然成为了苏溪老人的健身乐园。苏溪门球发展近三十年，从无到有，从省门球先进集体到浙江“门球之乡”，从举办全省门球赛到承办全国大赛，从寥寥数人到拥有20余支队伍，从默默无闻到收获众多奖项……门球在苏溪是篇大文章。

发挥余热，退休老干部撑起一片天

“我们苏溪门球能有今天，与金书记分不开。”几位老人在苏溪镇门球场挥杆击球，谈及苏溪门球的发展史，他们发出同样的感慨。他们口中的金书记，就是88岁的金洪渔，他是曾在苏溪区委及所辖乡镇任职多年的老书记。

“当初苏溪门球真的是一穷二白，啥都没。”金洪渔回忆，“门球没场地是发展不起来的。所以我们第一个要解决的问题就是场地。”于是一群老人不辞辛劳地去镇政府、各行政村、老年协会宣传门球知识，建议修建门球场；一家家地跑企业解释动员，筹措建球场资金；摸底骨干对象，组建门球队。

苏溪门球最初的场地，是老区委会议室后面一个小天井。“大家一起拉砖头、挑沙子，动手修建了一个25平方米的简陋练球场。”谈起当年的经历，金洪渔和几位老伙计如数家珍感慨万分。

政府牵头，让苏溪老人乐在其中

2007年，苏溪镇政府下拨专项资金建设了4块场地及配套设施。为使门球运动在苏溪得以稳定持续发展，还专门成立了苏溪镇门球协会。

如今，不论刮风下雨，苏溪大道边的门球场内，都会聚集不少中老年人。“我刚打门球三年，还是个新手咧。” 68岁的许阿姨一边挥杆一边说，自己三年前在家一天到晚看电视，看得腰酸背痛。打球之后，腰不酸了腿不疼了。“现在天天来打，下雨也不怕，有大棚。”

目前，苏溪镇门球协会已发展球队21支，入会队员170人左右，其中80岁以上队员有20余名。几位80来岁的队员，每天坚持在门球场玩球，家里孩子争先到门球场为他们送茶送水。看到老人的身体越来越健康，他们更支持老人打球了。

球场竞技，场场赛事尽展“夕阳风采”

风雨兼程十多年，苏溪门球已成为苏溪镇一块响当当的招牌。为让门球运动在苏溪永葆青春，协会领导经常邀请义乌教练员、裁判员来现场开展指导，或请外地老师、球队来苏溪传经授宝，或组织队员外出学习讨教切磋。他们还注重培养接班人，在苏溪四小等多所学校组织少年门球队，为苏溪门球增添活力。

如今，“天天有活动，月月有比赛，每年有大赛”是苏溪门球场的真实写照。多年来，苏溪镇先后承办了“苏溪和谐—欧耶杯”全国百强县（市）门球锦标赛、浙中门球单双打精英赛、省内周边县市门球邀请赛等10多次大型门球赛事，使这项老年运动日益火红。

（通讯员 陈金花 华 青）

老将显身手

日前，浦江县乒乓球协会举办首届乒协杯女子乒乓球单打比赛，比赛吸引不少中老年球手参加，面对年轻自己不少的对手，老球手们个个精神矍铄，一展球技。

通讯员 吴金顺

“吊环倒立”、登顶香炉峰不在话下

九旬“吊环王子”自律长寿

绍兴新昌94岁老人章惠杰锻炼身体有“瘾头”，离休后一直坚持锻炼的他，练出了“吊环倒立”的绝技，被周围的朋友称作“吊环王子”。

坚持健身 退休后每天去大佛寺爬山

章惠杰精神矍铄，丝毫看不出已经年逾九旬，“小区散步碰到邻居，都说看着最多八十几岁。”他的家人说，老人家这样好的状态，与他长期坚持锻炼是密不可分的。

双手拉环，双腿稍摆，双臂上拉再翻身，一个利落的“吊环倒立”就完成了。不少人得知老人已经90岁有余时，都难以置信，纷纷表示很多年轻人都做不了这个动作，90多岁的老人家是怎么做到的？“退休之后我就特别注重身体健康，除了大雨大雪天不能出门，每天都要去大佛寺爬山锻炼。‘吊环倒立’也是一点点尝试锻炼出来的。”章惠杰说。

章惠杰的家在新昌县南明街道的钟楼南村，距离大佛寺景区不远，1989年离休后，他几乎每天去大佛寺爬山锻炼。“一般早上4点出门，带两块‘澄潭香糕’路上垫肚子，途径南明岗的时候就双手抓树枝做引体向上锻炼双臂，从树枝到吊环上，一点点尝试突破，才练出‘吊环倒立’。”他说，从景区正门进，上百步岭、和尚山、挂帘山，一路不停往前，在山上转一大圈后下山，顺路买菜，再回家吃早饭。

“最早去大佛寺爬山的就十多个人，大家熟得互相能叫上名字。后来景区改造提升、环山便道新建，锻炼环境越来越好，人也越来越多了。”章惠杰说，锻炼习惯也让他有了好体格。2018年6月，他与20多位家人一起前往越城区的香炉峰景区游玩，家人都担心他90多岁高龄吃不消爬山，没想到他最后愣是甩开了一众年轻小辈，第一个爬到了山顶。

生活自律 给自己定下不少条条框框

一张床、一套桌椅、一个书柜、一台电视机，章惠杰的房间布置得十分简单。一摞看过的报纸被他叠得整整齐齐放在书柜上。原来，章惠杰每天看完早间新闻，吃了早饭，就喜欢坐在书桌前“啃报纸”，家里订了8份报纸，每份报纸他都要一一浏览。

章惠杰是家里的长子，下面还有三个弟弟、一个妹妹，兄妹年纪从80多岁到90多岁。其中，他与二弟都已年逾九旬。“平时不抽烟不喝酒，否则我肯定没有现在的身体。”谈到健康长寿的诀窍，章惠杰说，离不开自己良好的生活习惯。

家人说，就像看新闻的守时一样，老人在生活中也给自己定了不少条条框框：每天早上4点多起床锻炼，中午小憩半小时，晚上9点半前睡觉。饮食比较清淡，正餐都是吃一大碗饭，饭量比儿子儿媳妇还大，上午还会吃一个鸡蛋，泡一包麦片做点心。

（通讯员 陈 琪）