



七旬老董依然很爱“乒” 小球托起幸福大家庭

本报记者 洪 漩

“只要和乒乓球有关的，社区球友们总是找到我。”年逾七旬的董文荣笑声朗朗，能看出他十分享受这种“甜蜜的烦恼”。“能带动大家参与运动是我最大的快乐，东奔西走也不嫌累。”

作为领队，董文荣几乎将退休后的绝大部分精力都投注在了杭州文新街道湖畔社区乒乓球活动上：争取场地、组织参赛、保障后勤、公益服务……他的付出，也让更多邻里因球结缘，凝聚成有爱大家庭。

董文荣本是宁波人，2012年，退休后的他搬到杭州湖畔花园与儿子一家同住。初来乍到，面对尚未熟悉的环境，董文荣觉得自己得找点乐子。

于是，董文荣来到小区文化家园结交新朋友。也正是在这里的地下室，他发现了两张积了灰的旧乒乓球桌。“这是之前物业公司留下的，修修补补勉强能用。”他很快发动感兴趣的邻居朋友，招呼大家一起打球。

慢慢地，球桌四周聚集了越来越多人，尤其是每天晚上，两张球桌几乎要排队等位。“后来连附近社区的球友都听说我们这边打球氛围好，赶了过来。”有时候，人一多现场容易乱套，于是董文荣和球友们一合计：既然已经形成一定规模，何不成立俱乐部，方便组织和管理。

2013年，湖畔快乐乒乓球俱乐部应运而生。

如今，俱乐部从最初的十几个人发展到一百多位成员，为了满足更多球友们的需求，董文荣获取各方的大力支持。文新街道工会为俱乐部场地铺上红地胶，业委会帮助解决了打球的场地和灯光照明，有居民捐赠了崭新的球桌，还有球友主动赞助比赛。

小区还联合周边社区，携手举办社区“邻里杯”乒乓球比赛，至今已有9届，早已成为球友心中如过节一般的传统赛事。

“甚至有人因为喜欢打球，购房时把我们小区当成首选，后来真的和我们成了邻居。”董文荣语气自豪地说，只要社区里有人想学，无论大小，有无基础，他都手把手培养。值得一提的是，董文荣还在乒乓球爱好者中发起成立了一支志愿者服务队，主要参加了社区的平安巡逻、河道巡查和交通安全文明执勤活动。而董文荣本人还被评为杭州市功勋志愿者，“我们队伍里有不少热心肠，都想为和谐社会奉献自己的微薄之力。”

就在今年西湖区举行的乒乓球比赛上，董文荣还和队友们组织了三支队伍参赛，并夺得二、三、四名。对于荣誉，他看得很淡：“只要大家需要我老董，我就一直都在。”



浙江第一批职业拳击手 “铁拳爷爷”坚持打拳68年

本报记者 陈素琴

82岁的徐敬毛是浙江第一代拳击运动员，也是1990年北京亚运会拳击裁判，见证了我国拳击运动起步和发展，如今，他仍活跃在杭州拳击界，担任着许多拳馆的“技术总监”，他每天还坚持去健身房给年轻人指导、上课，一生与拳击结缘。

浙江第一批职业拳击手

初见徐敬毛，身板笔挺、声如洪钟。每天坚持训练的他，一口气能做60个俯卧撑。对拳击的热爱，让徐敬毛从不懈怠。“我是土生土长的杭州人，浙江第一批从事拳击运动的，从14岁开始练拳，16岁入选省拳击队，18岁代表浙江，参加了全国运动会拳击比赛。”徐敬毛说，多年练拳，最高纪录是一秒钟出拳5次，一拳能挑战250斤重量。他回忆，上世纪六十年代，拳击被定性为一种“暴力活动”而被叫停。这一停，就是二十多年。在那段日子里，徐敬毛考入了浙江大学土木系，转行做

起了装修。毕业后，他成为了一名建筑工程师，参与北京新开元大酒店、张生记酒店、台州花园山庄等工程的设计。即使看不到拳击运动的未来，工作之余，他也一直坚持练习拳击：“人生这么漫长，难免会有曲折，坚持下去总有希望和办法的。”

1984年，拳击比赛重新登上竞技舞台。“那时他们都让我回去，可我都这把年纪了，于是我就去考了个裁判证，一边工作一边当裁判。”1985年，徐敬毛评上了拳击国家一级裁判。在省拳击比赛中担任裁判长，全国拳击比赛中担任裁判。

普及拳击的“拳击爷爷”

慢慢地，随着年龄的增大，徐敬毛退居二线，加入了全民健身的队伍。他在吴山广场、庆春路上陆续建起了拳馆，为的是普及拳击运动，每周都会到徒弟的拳馆为学员指点一二。“一定要把热身运动做到位，没有拉开筋骨，绝对不能开练。”戴上头盔，绑上3米长的绷带，装备一上身，徐敬毛表情立刻严肃起来。

很多人认为，拳击是一项高消耗运动，不适合老年人。徐敬毛表示，这是对拳击运动的误解。“中老年人练拳击，目的是锻炼，而不是对

抗。”徐敬毛说，练习拳击是一个不断出拳和跳跃的过程，能很好锻炼上下肢力量。对于害怕摔倒的老年人来说，增强腿部力量尤为重要。练习拳击还能强化神经、呼吸、循环三大系统协调运作，增强反应力和灵敏度。“现在，很多健身房里都有拳击培训，尤其受到年轻女孩子们喜爱。她们学拳击既是塑形，也可以防身。”徐敬毛说，拳击是一项综合性运动，能够让人在力量、反应速度、关节柔韧度、意志力等方面得到锻炼。



共舞太极

8月19日，瑞安市马屿镇上京村操场上，太极爱好者们在老师的带领下学习太极拳。

通讯员 陈 峥 方孔德



@杭州滨江

本报讯 8月20日，杭州市滨江区老年人体育协会在协助浦沿街道举办健步走活动和健身秧歌、掷准飞盘培训后，再次支持举办柔力球培训。街道25个社区共计170余人参训。各社区选派5—6名(男女不限)年龄在65岁以下的老年体育工作骨干参加。

(通讯员 陈润秀 潘国峰)

@台州玉环

本报讯 近日，“七彩夏日”爱心暑托班兜球培训在玉环市大麦屿街道文体活动中心开启，有36位小学生参与。在教学中，街道老年体协派出老师对兜球运动的发展概况和要领给小朋友们做了详细的介绍和示范。

(通讯员 林文满)