

不久前,备受瞩目的杭州第19届亚运会圆满落幕。杭州亚运会不仅是亚洲体育运动的盛宴,还是一场文化盛宴,更带动了全国范围的全民健身热。作为社会体育重要组成部分的老年

体育,在增进健康、延缓衰老、防治老年性疾病的同时,也丰富了老年人的晚年生活。近日,本报记者采访了4位热爱体育的老人,通过聆听他们的故事,真切感受体育运动的魅力。

## 体育运动让“养老”变“享老”

### 王新成:太极拳打出健康精彩晚年



□ 记者 殷博华

“野马分鬃”“左揽雀尾”“右下势独立”……10月14日早8点,家住西安市未央区广安路西岸国际花园小区的王新成,早早来到小区的广场上,和朋友们一起伴着音乐打起太极拳,一套行云流水的动作引得大伙连连称赞。

王新成今年60岁,是中铁七局集团第三工程有限公司的一名退休职工,练习太极拳已将近10年了。多年来,他不仅自己练习,还带动妻子和小区部分退

休老职工一起参与进来,共同感受太极拳的魅力。

“退休生活不只看孙子做饭,虽然步入了老年行列,但仍要让自己活得精彩和充实。”王新成说,自己是在一次晨练时与太极拳结缘的。

2012年冬季的一天,结束晨练的王新成在楼下的小广场看见一位老人正在练太极拳。老人叫魏明,虽然已年过60,但看上去依然精神矍铄,一招一式柔中带刚,出拳刚劲有力。

这让王新成不禁来了兴趣,便在一旁认真地看了起来。等魏明练完后,他立刻跑上前去询问,得知练太极拳能强身健体,他便跟着魏明学习起太极拳。

“作为初学者,首先要从理论学起,要把太极拳整套招式名字牢记于心,然后再练习手型手法、下身步伐和出拳动作等。”王新成说,太极拳看似简单,但在学习中自己却下了很大的功夫。

为了规范太极拳招式,掌握动作要领,王新成在网上下载了大量的视频和文字资料,每天利用闲暇时间观看学习,从招式动作、脚下步伐到出拳角度等一一模仿练习。他坚持早上上班前练一遍,晚上回到家再进行多次练习,有时午饭后也会练习几遍。

“王新成很认真,在学习太极拳期间,时常向我虚心请教。有时针对一个动作,他都会练习很长时间,直至达到标准规范。”魏明说。

经过半年多的刻苦练习,王新成逐渐掌握了太极拳的招式。他每天坚持练拳,还经常和家人分享自己练拳的感受和心得。

“只要提起太极拳,平日里不善言语的他,就像打

开了话匣子,有着说不完的故事。”王新成的妻子苏玉玲说,在丈夫的带动下,自己也练起了太极拳。

为了带动妻子练太极拳,王新成主动当起了老师,按照自己学习的步骤,引导妻子掌握太极拳的拳法要领和文化精髓。夫妻俩时不时互相切磋,共同探讨和研究一些动作技巧。

在练习太极拳期间,王新成夫妻还学习了太极剑和太极扇,并时常在小区里为太极拳作宣传。

“我们想让更多人感受到打太极拳带来的快乐。”王新成说,在他们的努力下,附近很多晨练的老人相继参与进来。

在王新成的手机里有一个“太极拳群”,里面有十余名“拳友”,年纪最大的一位已经82岁了。大家不仅在群里交流学拳的感悟,还把各自家里开心的事情分享给大家。

“自从跟着王新成练了太极拳,强身健体的同时,也交了很多朋友。”今年69岁的魏小东说,自己是延安市长人,经常在群里给朋友们介绍陕北风情,每天生活得充实且快乐。

王新成说,自己已经把太极拳爱到了骨子里,只要身体允许,就会一直练下去,把打太极拳的快乐和幸福带给更多人。

图为王新成正在打太极拳 记者 殷博华 摄



□ 实习记者 马尤翼 记者 殷博华

足球,是志丹体育的一张闪亮名片。在志丹县大街小巷,随处可以看到孩子们与足球相伴的身影。据统计,截至目前,志丹县有20所中小学被教育部确定为全国青少年校园足球特色学校,60余支队伍常年参加校园足球联赛,足球普及率达30%,成为黄土高原上令人瞩目的“足球筑梦地”。

闫文君每次经过志丹县校园足球训练场,看到在绿茵场上奋力奔跑、为足球挥汗如雨的少年们,总是露出欣慰的笑容。殊不知,他为了眼前这一切奋斗了一辈子。

今年65岁的闫文君,少年时是志丹县第一代“足球小子”;后担任志丹县少儿足球队的教练近二十载,带领志丹男足、女足均取得了卓越成绩;退休后,又让“持杖健走”这一运动项目在延安落地开花、推广发展。闫文君先后担任过志丹县体委主任、县体育局局长、县文体局党委书记等职,现为志丹县老体协主席。

说起与体育事业的交集,闫文君眼中饱含深情,陷入了久久的回忆之中。“当时我有幸被选中成为志丹县少儿足球队的首批队员,是足球改变了我的人生轨迹。”

上世纪70年代初,北京知青张小建组建了志丹县历史上第一支足球队,“足球”就如飞落在黄土地上的种子,在陕北的山村生根。

年仅12岁的闫文君被选中成为张小建教练的首批弟子,又因训练刻苦、技术稳定,成为志丹少儿足球队的队长。这也在闫文君的内心点燃了立志发展足球事业的“火种”。

1979年,闫文君被调到县体委任足球教练,接过了培养“志丹足球新一代”的接力棒。因为不是专业运动员出身,所以闫文君每次训练课前都要花两三个小时熟悉训练内容,认真准备教案,还两次前往西安体育学院进修,提高足球业务技能。

“训练就要有顽强拼搏、永不服输的精神,只有提高了自己的水平,才能带出高水平的运动员。”闫文君多年深耕少儿足球,努力培养精锐,使其成为志丹体育运动重要的中坚力量。

1984年,闫文君执教志丹县男子足球队,勇夺延安地区足球联赛冠军;1988年,执教志丹县女足,荣获全市冠军,同年在西安参加全省比赛再次勇夺冠军,真正把志丹足球带入了全市乃至全省的先进行列。

“最让我有成就感的是,当时执教的志丹女足18名队员因夺得全省冠军,全部被安排解决了就业问题。”聊到与足球的种种过往,闫文君的兴奋之情溢于言表。

闫文君作为志丹足球从无到有的亲历者和见证者,作为志丹第一代足球队队员、第二代足球教练,为志丹的足球事业发展发挥了承前启后的重要作用,让足球这一“星星之火”在志丹这片红色热土上形成“燎原之势”。

退休后,闫文君也并未真正离开体育领域,而是在县老体协继续发挥余热。他的身份也从“足球”老将,摇身一变成为“持杖健走教练员”。

“持杖健走”起源于北欧,由越野滑雪运动演变而来,它在普通行走的基础上,通过两支手杖动员上肢参与运动,以实现全身锻炼。一方面可以调动全身90%的肌肉,另一方面减轻腰腿压力10%,对保护膝关节、腰椎有积极作用,近年来在老年健身运动中悄然兴起。

但在2018年之前,“持杖健走”这项运动在延安还不为人所知。2018年,刚刚退休的闫文君参加了全省持杖健走教练员培训班,开始结缘持杖健走运动,并逐渐担当起该项目在延安推广的重任。

“在志丹,普通人看我们一群人拿着手杖走路,还以为我们的腿脚有毛病。让大众认识并爱上持杖健走这一运动需要一个过程。”近年来,闫文君依旧秉持着他在体育事业中顽强拼搏、永不服输的劲头,让持杖健走项目在延安“开拓疆土”。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。在闫文君的努力下,延安市老体协将持杖健走专委会设在志丹县,并连年坚持开展项目训练、培训、参赛等工作。近年来,持杖健走运动队伍越来越壮大,该项目已成为志丹县老年体育工作的一大亮点。

2019年8月,在内蒙古自治区乌海市举办的全国老年人持杖健走交流活动中,闫文君作为延安赛区代表队的教练员兼运动员,共参加了七个项目,取得优胜奖5个、优秀奖2个。今年6月,在河南省林州市举办的第四届全国老年人持杖健走大会持杖健走交流活动中,闫文君被选调担任裁判员,他也成为全国持杖健走交流活动中担任裁判工作的陕西第一人。

老骥伏枥,志在千里。作为运动员和裁判员屡创佳绩,更作为一名老年体育运动的优秀组织者,闫文君为志丹县的群众体育、老年体育倾注了毕生心血。对于未来,闫文君依然充满热忱,“在延安很多县区,持杖健走项目还未普及。今后我还会尽我所能,尽快让持杖健走在全市各县区开展起来,壮大运动队伍,让更多老年人享受到运动的快乐。”

图为闫文君与他获得的体育奖项 受访者供图

闫文君:志丹体育界的“不老神话”

### 潘丽珠:“瑜伽已成为我退休生活的一部分”

□ 实习记者 李济朴 记者 殷博华

“姐妹们,今天一起去上瑜伽课吗?”潘丽珠放下手机开始收拾自己的背包,瑜伽班今天有适合自己的课程,她约同课程班的姐妹们一起去练瑜伽。今年70岁的潘丽珠是所在瑜伽馆的活跃女学员。

瑜伽作为一种修身养性的锻炼方法,因其健身功能而得到大众的喜爱。随着中老年人对健康、对美的需求增加,瑜伽馆中逐渐出现了中老年人的身影,愈来愈多的瑜伽馆开设了适合中老年人的瑜伽班。

“瑜伽对练习者身体柔韧度和力量有一定的要求,完成一些特定的动作并不简单,但是练习之后,会感觉身心舒畅。”潘丽珠接触瑜伽是退休后的事情。她之前供职于西安民生集团,因工作繁忙,很少做运动。退休后,她燃起了对运动的热爱,5年前开始接触瑜伽。起初她感觉自己腿脚僵硬、体力跟不上,一度认为自己不适合这项运动。虽然年龄的增长给她的身体带来了一些限制,但经过短期练习之后,瑜伽带给她的新奇体验,反而让她选择坚持下去。

“坚持练习瑜伽后,我整个人的精气神都好



了很多。”潘丽珠笑着说,瑜伽属于静态拉伸为主的有氧运动,具有动作和缓、呼吸平和、渐次到位的运动特质,非常适合中老年人。坚持练习瑜伽5年来,潘丽珠不仅感觉到身心越来越健康,而且情绪也得到了释放,缓解了生活压力。现如今,无论是流瑜伽、普拉提还是太极瑜伽,她都十分擅

长。“练习瑜伽要循序渐进,先从最简单的动作开始,熟练掌握瑜伽的基础呼吸方法,提前做好身体小关节热身,并要找到适合自己的老师和课程,在老师的指引下练习。”对于练习瑜伽,潘丽珠认为,中老年人适度练习瑜伽,可以增强肌肉力量和柔韧性,焕发身体活力;提高平衡力,增强身体灵活性;让人自信宁静,保持平和乐观的心态。

“我每天都会坚持练习瑜伽,瑜伽已成为我退休生活的一部分。”除了每周预约瑜伽馆的课程外,潘丽珠还购置了一套适合在家练习瑜伽的“装备”——瑜伽垫、健身壶铃以及保护关节的护具等。在家里,除了进行简单的巩固练习外,潘丽珠也会参考瑜伽直播教学进行练习,即使追剧的时候,她也会站在瑜伽垫上保持拉伸动作……

“瑜伽不是比赛,年龄不是阻碍,只要运动起来就是健康。”潘丽珠时常在朋友圈和瑜伽交流群中发布自己练习瑜伽的照片和视频,向身边人分享坚持运动健身带来的益处,鼓励他们一同加入到运动健身的队伍中。

图为潘丽珠展示瑜伽动作 受访者供图

### “西北球王”刘海锋:输赢不论,收获在己

□ 实习记者 冯倩楠 记者 赵婧

“好球!”10月14日上午10点,西安市莲湖区古都文化大酒店的乒乓球室里,一老一少激战正酣。有经验的人便能看出,这两人实力不俗,但明显长者水平更高。

到了休息时间,一直坐在场边的男子向长者笑道:“刘老师,谢谢您当我女儿的‘陪练’,好为选拔赛做准备。”

这名男子口中的“刘老师”正是“西北球王”刘海锋。这位有着霸气江湖称号的“球王”行事却十分低调谦虚,他腼腆一笑算是回应,随即就坐在场边喝起水来。

驰骋国内业余乒坛十多年,刘海锋拿过的冠军连自己都数不过来。2013年,在央视五套发起的“谁是球王”比赛中,刘海锋一举拿下西北赛区成年男子组冠军,“西北球王”由此声名远扬。

赛场上遇到的也绝不只业余选手。2017年,在我省宝鸡举行的第三届“百合杯”乒乓球大奖赛上,刘海锋“爆冷”赢下了当年的冠军候选大热门——一名赛前刚刚打赢樊振东的国家队专业选手。

问及常胜的秘诀,刘海锋坦言,技术和心态缺一不可。刘海锋的哥哥是乒乓球教练,因此8岁起他便被送去学习乒乓球,14岁时因学业而中断。直至2004年,为了锻炼身体,他才重拾球拍。

“打球不能只靠蛮力,要反思技术上的问题,要有针对性地改进。”刘海锋说。

“经常能见到一些选手平时训练水平很高,一到比赛

就失利。”刘海锋认为,运动员要看重比赛、看淡输赢。“看重比赛就是参赛前要认真准备、坚持训练,不能儿戏;看淡输赢就是少些得失心,把注意力放在比赛过程上而不是结果上。”

今年5月,在江西婺源举行的全国老年人体育健身大会上,刘海锋就经历了一次赛场“危机”。在小组赛中,刘海锋与另一名相同积分的组内选手争夺最后一个出线名额,靠最终净胜球多艰难出线。

“外省选手中很多是当地省队退下来的老队员,都是专业水准,一开始打就很艰难。”出线后,刘海锋冷静分析了失利原因,及时进行自我心态调整,最终化危为机,获得男子单打冠军。

在球场上,打球规范、不投机取巧,遇到争议球,大度不计较是刘海锋的打球原则。球品、人品好,是球友们对刘海锋的一致评价。“球王”不管是面对和他旗鼓相当的高手,还是面对我们这些水平没有那么好的球友,都是一样的认真态度,打球过程中还会不断指点我们。”球友周勇说。

记者与周勇说话的当口,刘海锋正为一把球拍贴膜,刷胶、贴膜、剪皮……每一道工序都十分认真。“您看,那把拍子其实是我的,他对待乒乓球、对待大家都是那股子认真劲儿。”周勇告诉记者。

总是天南海北地参加比赛,刘海锋也结交了不少外省外地的朋友。今年9月,来自香港的乒乓球队联系了刘



海锋,他不仅为香港朋友介绍吃住,还促成了一场友谊比赛,增进了古城市民与香港人民的友谊。

今年,刘海锋新增了两个身份:连冠乒乓的总教练和莲湖区乒协主席。但是他打球的目的一直都没变,“锻炼身体、广交朋友,为全民运动作出一点贡献。”刘海锋如是说。

采访接近尾声,训练也结束了。“明天还是老时间、老地方见!”刘海锋向那对父女摆摆手,提起包转身走出乒乓球室。

图为刘海锋正在训练 实习记者 冯倩楠 摄