“乒乒乓乓”尽享健康晚景

蓝湾社区有个老年乒乓球活动中心

□本报记者 吕占伟 文/图

琴棋书画的“静养生”有助于延年益寿，适度运动的“动养生”能增添活力。市城乡一体化示范区湖滨路街道蓝湾社区有一个老年乒乓球活动中心，虽然面积不算太大，但足以吸引老年乒乓球爱好者展现矫健身姿，为构筑幸福和谐的老年生活奏响动听的音符。

古稀老人“打”出健康

3月28日下午，在蓝湾新城小区内蓝湾社区办公场所3楼一间活动室，两位老人正在一张标准化乒乓球桌前对垒。发球、格挡、扣杀，矫健的身姿随着“乒乒乓乓”声不断变换，旁观者叫好声不绝。

活动室面积约50平方米，墙上贴着“乒乓球我运动我快乐”的立体贴画，近门一侧墙壁上钉着衣帽钩，休闲座椅、饮水机、立式冷暖空调等设施一应俱全。

“老马，快该接娃了吧？”说话的是小区居民岳长宇，他发现与其对垒的马德盛频繁看表，墙上挂钟指向了16:20，再过10分钟，马德盛就该动身去幼儿园接外孙了。

马德盛笑着下场，用随身携带的毛巾拭了一把汗。记者借机与其攀谈起来。

马德盛今年70岁，原籍河南许昌，是一名退役军人，在许昌市原建委退休，6年前随女儿一家住进蓝湾新城小区，帮忙照看外孙。

马德盛以球风凌厉、快打快攻著称，说起话来中气十足。“打乒乓球是我的爱好，上学时就开始打，后来在部队打，转业到机关单位还打，退休了接着打，可以说是‘走到哪儿把乒乓球带到哪儿’。”马德盛说，刚住进蓝湾新城小区，他就成了老年乒乓球活动中心的常客。

马德盛说，他每天上午在家帮老伴干家务活儿，上午9点之后阅览《环球时报》《平顶山晚报》等报刊，其余时间打乒乓球、散步。外孙上幼儿园后，他每天下午都会到老年活动中心打乒乓球，然后到小区附近的幼儿园接外孙，吃过晚饭后看晚间新闻等节目，尤其爱看央视体育频道，对各类乒乓球比赛很关注。

“坚持打乒乓球，让我收获了不少朋友，更让我的身体一直保持健康。”据马德盛透露，他除了血糖稍高外，其他身体指标都正常。

空巢老人“拍”走寂寞

岳长宇与马德盛同岁，虽然身材较瘦，但精神矍铄。马德盛去接外孙后，岳长宇同其他球友又打了一会儿乒乓球，然后坐下来歇息。

岳长宇原籍河南驻马店，从部队转业后来到平顶山，先后在卫东区地方史志办公室、湛河区马庄街道办事处工作，在湛河区发改委退休。退休后，他学会了打乒乓球，原先在卫东区家属院居住时院里没有乒乓球台，他就跑到市体育村等处去打。

5年前，他搬到蓝湾新城小区居住，在老年乒乓球活动中心结识了马德盛等球友。“我的独生女在美国洛杉矶工作、定居，幸好还有乒乓球和球友们，不至于让我太无聊。”岳长宇笑着说。

岳长宇在老年乒乓球活动中心练习发球

“打球时，老人们可以交流时事新闻和家长里短。坚持打球，让我的身体指标一切正常。”据岳长宇回忆，2019年夏，蓝湾新城小区组织过一次乒乓球比赛，三四十人参赛，基本都是老年人。“三局两胜的淘汰赛，一天就赛完了。我和老马虽然没得名次，但领到了雨伞等纪念品。”

3月29日，据蓝湾社区党支部书记何晶晶介绍，蓝湾新城小区的老年乒乓球活动中心是2014年2月社区协调成立的，配置了饮水机、空调、钟表等。

“像岳长宇、马德盛这样打球时间相对固定的老年球友有30多人，他们自发组织，又添置了衣帽钩、座椅坐垫和捡球用的铁夹子等，还主动排好了卫生值班表。希望社区的老人能在健康有益的运动中颐养身心，安享幸福晚年！”何晶晶说。

祝继阁：八旬老人义务教习太极拳

▶祝继阁在习练太极拳

□本报记者 曹晓雨 文/图

近日，卫东区东安路街道东苑社区新成立了一支太极拳队伍，83岁居民祝继阁主动义务教学。3月27日上午，在东苑社区街心公园，记者见到了正在带领大家练太极拳的祝继阁。他头发花白，戴着黑色绣花鸭舌帽，身穿宝蓝色丝绒古风套装，看起来格外精神。伴随着悠扬的乐曲，老人舒展拳脚，起落之间，怡然自得。

练拳受益 决意传承推广

祝继阁老家在安阳市滑县，1965年中专毕业后，为支援“三线建设”，他跟随地质队到四川的高原上勘探矿藏，一待就是十多年。因当地气候恶劣，他患上了类风湿性关节炎。1978年，他又随地质队来到平顶山，继续从事煤矿开采相关技术工作。

“受工作环境影响，我的类风湿越来越严重，到后来疼得走路都不能保持平衡，就在55岁那年办理了病退。”祝继阁回忆说，当时医生建议他通过运动治疗，“我就去市工人文化宫学跳迪斯科、交谊舞，还坚持绕城走路，但都没有效果。”

1998年，一次偶然的机会，祝继阁接触到了太极拳。练习一段时间后，他感觉关节疼痛明显减轻，便坚持下来。“没想到一年多后，类风湿性关节炎竟然不治而愈，我能正常走路了。”他说。

摆脱了20多年来类风湿性关节炎的困扰，祝继阁决议推广太极拳，带动更多人加入这项运动。他鼓励家人、朋友学习太极，还组团代表社区参加比赛，并拿下多个奖项。2013年，祝继阁被评为国家级社会体育指导员，更坚定了他发扬传承这项传统文化的信心。每逢周末假日，他便乘坐班车下乡镇免费教学，风雨无阻。

义务教学 充实老年生活

“祝老师，这招‘玉女穿梭’，手到底怎么掏出来？”“别着急，跟着我的动作，左手上架，右手推出，向右转，左脚尖内扣，右脚跟里摆……”当天，在东苑社区街心公园，祝继阁耐心指导张大妈练习太极招式，他一边讲解动作要领，一边以身示范。

张大妈家住东苑社区，退休后一直想学太极拳，可在小区附近找不到“组织”。年前得知东苑社区成立太极拳队后，她第一时间报了名。“我之前没学过，祝老师很有耐心，啥招式都懂，都愿意教。”张大妈说。

“练习太极拳不仅能强身健体，还能调节情绪，老少咸宜。对初学者来说，刚开始会感到肌肉酸痛，但只要坚持多练几天就能适应。”祝继阁一边向张大妈介绍，一边鼓励记者也加入练拳队伍。

东苑社区负责文艺宣传工作的尚原萍因工作与祝继阁相熟。了解到居民学习太极拳的需求后，尚原萍便联系到祝继阁。“老人们练太极的呼声很高，苦于没有老师指导，但我们没有足够的经费为老师支付工资。祝叔了解情况后，主动提出免费教学，大家很感动。”尚原萍说。

“我自己在家也挺无聊的，出来跟学员们聊聊天，交流交流拳法，坏心情也就抛到脑后了。孩子们也明白，经常催着我出来。”祝继阁的子女也十分支持他到社区做教练。

“到了我这个年纪，下蹲、独站都做得不十分标准了，但毕竟练了20多年，各个招式咋学、咋练都熟得很。”祝继阁笑道，“现在每天早上醒来睁开眼，想到还能为大家做些指导工作，就感觉特别开心。”