

健康  
达人

老龄化带来的健康问题既是个人问题也是社会问题。74岁的尹清锦坚持打乒乓球18年,腿脚麻利、耳聪目明,看上去比实际年龄要小。他说:“退休之后,要放平心态,自我调整,找到一项适合自己的健身运动,可以为家庭为社会发挥余热。”

# 七旬老人打乒乓球 18年身体倍儿棒

□本报记者 王春霞 文/图

我国已成为老龄化趋势最严重的国家之一。国家统计局的数据显示,截至2022年底,我国60岁及以上人口28004万人,占全国人口的19.8%。

具体到个人,随着年龄的增长,健康问题日益凸显,除了肌肉退化、关节僵硬和骨质疏松造成的

功能退化性病变外,还会出现其他老年性疾病及慢性病。生命在于运动,适量运动有益于身心健康,这是预防疾病、延缓衰老的有效途径。今年7月24日至30日是全国老年健康宣传周,今年的活动主题是:科学健身助力老年健康。围绕这一主题,本报记者走近一位喜欢打球的老人,看他是如何通过打乒乓球来实现身心健康的。



7月24日下午,湛河区九里山街道飞行社区科普馆里,74岁的尹清锦在打乒乓球。

## ● 七旬老人,爱打乒乓球

7月24日下午,湛河区九里山街道飞行社区科普馆里,一群老年人正在挥汗如雨打乒乓球,其中一位就是尹清锦。他右手直拍,身体闪转腾挪,不时来一个精彩的扣杀,博得观众叫好。

尹清锦今年74岁,腿脚麻利、腰板硬朗、耳聪目明,看起来比实际年龄要年轻。一局战罢,他擦着汗笑道:“你看我身子骨不错吧!这都是长期打乒乓球带来的益处。”

尹清锦出生于汝州一个农民家庭,初中毕业,18岁时参军,又在部队入了党,还被推荐上了军医大学。1987年,他转业回到平顶山,被分到医卫系统工作。他发扬在部队养成的吃苦耐劳精神,踏实勤奋、爱岗敬业,2010年从市妇幼保

健院退休。

尹清锦说,他小时候就喜欢打乒乓球,可那时没有条件,后来又忙于工作,直到2005年退居二线后,才有了闲暇时间专注于这一运动。

“那时候我开始发胖,血压也偏高,我觉得该找个运动项目来健身了。”于是,他拾起儿时的爱好,练起了乒乓球。

“刚开始是乱打,动作也不规范,练了一年多也打不好。”后来,他花500元报了一个乒乓球培训班,跟着一帮孩子练了起来。“从基本动作开始练起,小学生学得快,我也很不好意思。”他笑言。培训了3个月,他掌握了打乒乓球的基本要领,就开始苦练起来,鞋子都磨破了好几双。

## ● 以球会友,练就好身体

随着球技的不断提高,尹清锦结交了一帮球友,还经常组队参加市里、省里甚至国家级的比赛,并且战绩不俗。

今年5月17日,他组队前往湖北襄阳参加了由中国乒协举办的会员联赛。在男子单打70岁以上组别中,他打到了第32名。不久前,在市直工委组织的乒乓球比赛中,他代表市卫健委参赛,也取得不错的成绩。7月20日,在市退役

军人事务局举办的乒乓球比赛中,他代表湛河区参赛,帮助团队取得了第三名的成绩。

尹清锦说,打球18年来,自己获益良多。“打乒乓球对眼睛、听力、身体的协调性都有好处。”他说,“我的体重一直保持在65公斤左右,血压、血糖基本正常,看手机都不用戴老花镜。”

去年,他骑着两轮电动车去接孙女,因路面刚洒过水,摔倒了,电

动车压在身上,但他起身把车子扶起来,骑上就又走了。今年6月8日,他骑三轮车去接孙女,车子不慎侧翻,他又一次摔倒在地。路人帮他扶起三轮车,他骑上车又走了。回家发现,他的裤子都磨烂了,膝盖也擦伤了,但第二天他照样参加了一场乒乓球赛。

尹清锦说:“老年人最怕摔,可我摔倒两次都没事,说明我身体的应激能力和抗击能力都很好。”

## ● 放平心态,拥有好心情

尽管要接送孙辈上下学、照顾生病的老伴,他现在练球的时间少了一些,但每周仍坚持打球3次以上。

他常常骑着三轮车,带着老伴来到河滨公园的柏树林里运动。“这儿就像个氧吧,每天有很多老年人来活动。”他有时陪着老伴散步,有时去到乒乓球台前打球。

“乒乓球是个技术活儿,比来比去,都是比技术。”尹清锦擅长打长胶,能打怪球,对方不好接。为此,有些球队常请他去做陪练。

尹清锦和妻子育有一儿一女,如今子孙绕膝,每天骑着三轮车带老伴到处走走看看,帮儿女接送一下孩子,每周再打几次乒乓球,他觉得很开心。“要感恩社会、感恩这

个时代。”他说。

尹清锦还说,老年人的健康涉及面很多,饮食很重要、休息很重要、运动很重要,但最重要的是心态。“退休之后,要放平心态,顺其自然,自我调整,找到一种适合自己的健身运动,也可以为家庭为社会发挥余热,这样才能拥有好心情,让身心健康。”他说。

## 导读 DAODU

### 儿童疱疹性咽峡炎又到了高发期

发高烧、出疱疹、会传染

[B2]

### 中行叶县支行:快速反应 拦截一笔电诈汇款

[B7]



健康视界



平顶山金融圈