

桑榆晚晴

这群退休老人 气排球玩嗨了

在今年的里约奥运会上，中国女排再度夺冠，振奋了每一位中国人，也让排球这一运动再次受到大家的关注。在市区烟厂花园，活跃着一支老年排球队，他们使用的是更为轻巧、更适合老年人的气排球。12月2日，记者在烟厂花园看到，他们打球时的专注和拼搏精神一点也不输专业运动员。

□文/图 本报记者 杨旭
见习记者 陈金旭
通讯员 郭跃来



球场之上，他们身手矫健

12月2日，记者在烟厂花园的一块健身场地上见到了正在打球的老人们。他们隔网对阵，神情专注，随着球在场地上的穿梭，他们时而快速移动，时而奋力一击，每一个阵型都自成章法，每一个动作都矫健潇洒。可以看出，老人们对这项运动不但已驾轻就熟，而且队员间已经具备了高度默契。

随后记者了解到，这支老年气排球队2012年就已成立，现在已有20多名队员。队员们都已退休，每周一、周三、周五，他们都会来打约两个半小时的球。

一开始，大家还摸不准这只小小气排球的“脾气”，连基本的击球动作都不得要领。“气排球不同于标准的排球，它的体积较大，重量却很轻。刚接触它时，上手并不容易，击球力气太大，球就会高高地飞起，力气太小，球又打不出距离。”63岁的侯秀菊告诉记者，“那时候，场上的队员们都是围着球转，常常顾头不

顾尾，一不留心就撞个东倒西歪，没少费力气、闹笑话。”

好奇之下，记者也体验了一下气排球的“调皮”。记者学着老人们的动作用力击球，球果然飞起很高，却根本不是记者想要的方向。然而，老人们却很有耐心，他们坚持不懈地练习，最终征服了手中的气排球，让它从过去的“调皮”，变成如今指哪儿打哪儿的“乖巧”。

气排球的方法，进步非常快。在一众女队员之中，64岁的汪瑞兴作为唯一的男性，自然也吸引了记者的注意。他告诉记者，他本身就是一个体育迷，不但是体育频道的忠实观众，还爱好足球、排球、羽毛球、乒乓球、游泳等多项运动。“现在年纪大了，不适合激烈的运动了，气排球让我找到了新的乐趣，这项运动谁打谁受益。”汪瑞兴说。

通过运动，收获许多乐趣

提起和气排球间这段由生到熟的缘分，老人们都觉得充满了乐趣，也从运动中收获很多。侯秀菊告诉记者：“我一直很喜欢运动，每天早晨6点钟起床，到河堤上跑几千米。相比而言，气排球更有意思，它是群体运动，大家聚在一起，就会增添许多乐趣。”

60岁的曹建玲打气排球最大的收获是提高了身体素质。没有打球之前，她体质较差，也不爱运动，经常感到无精打采，动不动就因感冒而打针吃药。“自从打球之后，身体渐渐好了，现在一年到头也不生病。我觉得这项运动最大的好处就是又要跑，又要跳，还要动脑子思考战术，身体得到全面锻炼。”曹建玲说。

曹建玲不但通过打球锻炼了体质，还和队友沈寒芳成为无话不谈的闺蜜。她们常常在一起切磋球技，或谈论家长里短。沈寒芳告诉记者，曹建玲只用了不到两个月时间就掌握了打

气排球运动量适中，球打在人身上下易造成伤害。作为一项群体运动，更能够增进老人们之间的交流，所以我希望能有更多的老人加入我们。”徐玉兰说，“即使是没有运动基础的人也不用担心，我们大多数队员都是从零开始的，很快就掌握了打球的技术方法。”

如今，这支气排球队中的一些队员已经在市老年人运动会上斩获殊荣，然而对于老人们来说，最重要的还是运动本身带来的乐趣，他们想用这种积极快乐、充满正能量的生活方式，为其他老人做一个榜样，让更多老人能够从气排球运动中找到晚年的乐趣。

期待未来，更多老人加入

提起气排球带来的乐趣，老人们似乎有说不完的话，而在球场上，比赛仍在继续。慢慢地，场地周边聚集起许多观看的市民，随着场上一记精彩的好球，他们不约而同地叫好。记者随机对他们进行了采访，许多人都想不到，这些身姿矫健的队员们都是些退休老人。

队员们也希望能够通过比赛，让更多的人认识气排球，加入到这项运动中来。66岁的队员徐玉兰年轻时接受过专业的篮球训练，她是在朋友的介绍下加入到气排球队队伍的。在她看来，气排球的优势就在于特别适合老年人。

相关链接

气排球运动

气排球运动是一项集运动、休闲、娱乐为一体的群众性体育项目，作为一项新的体育运动项目，如今已经受到越来越多老年朋友的青睐。

气排球由软塑料制成。比赛用球重约120克，比普通排球轻100克~150克；圆周74厘米~76厘米，比普通排球圆周15厘米~18厘米；比赛场地13.4米×6.1米（采用羽毛球场地即可），比普通场地长宽各少5米和3米；比赛网高男子2.1米，女子1.90米，混合网2.00米。参赛队员5人。球的颜色为黄色。其打法和记分方法与竞技排球基本相同。

合家欢

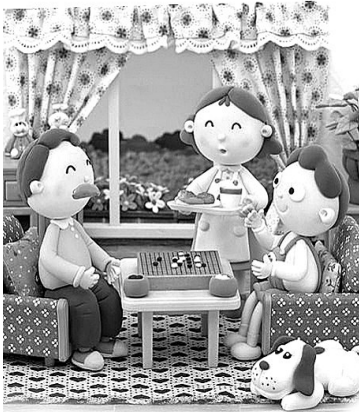
和孙子下棋

□谷景峰

这一天放学了，小孙子蹦蹦跳跳地进了屋，书包还没摆就吵开了：“爷爷，杀一盘儿！”“好，吃车不悔！”我赶紧找出棋盘棋子，祖孙二人便厮杀了起来。

孙子今年8岁，读二年级，自他懂事起，我就经常牵着他的手，到公园里看下棋。看的次数多了，他对下棋就产生了兴趣。他5岁时，就能把每个棋子准确地放在对应的位置上。6岁时就会背诵“马走斜日相飞田，炮打接子儿一溜烟，小卒儿一步一步地往前颠”。到7岁时，他就嚷着要跟我下棋，我当然高兴地迎战。孙子下棋有个特点，只能赢不能输，输了就又哭又闹。后来我就想了个办法，故意输给他，他赢了，就笑容满面，骂我“臭棋篓子”。我想，光输给他不行，会让他骄傲自满。于是我就输他一盘，赢他一盘，并与他约法三章：输了不能哭鼻子、赢了不许骄傲、吃车不悔，孙子答应了。

孙子上二年级后，痴迷于网络游戏，放学后就坐在电脑旁不愿离开，他爸妈磨破嘴皮子他也不动窝儿，于是我就用对弈的战略来对付他。看他要开电脑玩游戏了，就向他“下战书”：“来呀，将一盘儿，看谁臭？”哈哈！他架不住我的“激将法”，于是摆开阵势，欣然与我下棋，一决胜负，冲淡了他玩游戏的兴趣。这样坚持了一段时间，效果不错。



本版以真诚的视角关注老年人的生活及身心健康，为老年人提供展示自我的平台和与同龄人沟通交流的窗口。老人之间、邻里之间的温情故事，老夫妻患难与共的亲情爱情，或心灵手巧、有一技之长的老人……若你身边有这样的线索，请联系我们。联系电话：13938039936