

六旬夫妇 用乒乓球打出幸福生活

坚持每天锻炼 收获健康 乐享生活

□文/图 本报记者 吴艳敏 姚晓晓

在源汇区顺河街街道戏楼后街社区，今年60岁的刘胜利和李爱琴夫妇，经常一起到河堤或者社居委打乒乓球，不仅收获了健康，还收获了快乐。6月20日，记者采访了他们。

每天打球1个多小时 已坚持近两年

6月20日上午，记者来到戏楼后街社居委，看到刘胜利和李爱琴夫妇正在社居委门前打乒乓球。“往中间线打，别慌……”刘胜利不时提醒李爱琴打法。

刘胜利和李爱琴今年60岁，家住市区五一路191号楼。

“我9岁的时候就会打乒乓球，当时被选到了市体校，年轻的时候还参加过比赛，参加工作后，我一有空闲就去打乒乓球，一直坚持到了现在。”刘胜利说。

“2016年，我退休了，看着妻子的身体不太好，我就想着带她一起打乒乓球，既锻炼了身体，也可以打发时间。”刘胜利说，他和妻子每天下午4点左右，就会到河堤打乒乓球，有时候也会到社居委打。每天打1个多小时，已经坚持了近两年。

“身体是本钱，只有身体好了，才能干好别的事情。”李爱琴说。



刘胜利和李爱琴在戏楼后街社居委门前打乒乓球。

话语多了 俩人感情更好了

刘胜利和李爱琴1983年结婚，有一个女儿。两个人现在有了共同的爱好，不仅话语多了，感情好了，身体也更好了。

“我身体一直都不太好，经常头晕，并且睡眠也不好。自从2016年开始，胜利带我打乒乓球，我的睡眠逐渐好多

了，头也不晕了，饭量也增加了不少。”李爱琴说。

刘胜利告诉记者，以前他和妻子也会因为一些小事拌嘴，俩人一起打乒乓球后，现在也不拌嘴了，感情更好了，生活也快乐了很多。

李爱琴不好意思地说：“他一直对我都特别好，家里很多事都是他做，很少让我做。他带我打乒乓球后，对我更好了，他也是为了我能有个好的身体。”

“他教我打乒乓球的时候，就像老师教学生一样，特别严厉。但是我心里还是甜的。”李爱琴说。

收获健康 乐享生活

“乒乓球是隔网对抗，身体能得到全面锻炼，使人体的呼吸系统、消化系统及运动系统等得到全面锻炼。更重要的是打乒乓球还能调节人的情绪，使人心情愉快，性格开朗。”刘胜利说。

“我老婆就是个例子，以前她体质相对较差。坚持每天打乒乓球后，她的身体素质明显比以前好多了，虽然还是有点瘦，但是饭量睡眠都比前好很多，气色也比以前好了。”刘胜利说。

“打乒乓球好处很多，既锻炼身体，还愉悦心情，感觉自己充满了活力。对我们来说，老有所乐最重要。以后我和胜利会坚持打下去，既收获了健康，也充实了晚年生活。”李爱琴笑着说。



DIAMOND

2018年6月22日~6月24日

『50公斤黄金免费换/百枚克拉钻低至19999元/999元抢购9999元翡翠手镯』

老凤祥/中银金行携手涵·艺术珍珠、灵云翡翠、MLE钻石、爱的世界钻石

首届国际珠宝展

50公斤黄金免费调换
每克优惠30元

999元抢购 9999元翡翠手镯
中国好翡翠 矿主大回馈

1克拉钻石低至 19999元
MLE 超级婚戒克拉钻巡展

满999元立减99元
+599元即可换购价值1380元珍珠手链

珠宝展地址一：漯河市新玛特商场一楼珠宝区（老凤祥、中银金行、涵·艺术珍珠、灵云翡翠、MLE超级婚戒、爱的世界钻石）

珠宝展地址二：漯河市大未来商场一楼珠宝区（老凤祥、中银金行、灵云翡翠、MLE超级婚戒、爱的世界钻石）

珠宝展地址三：漯河市人民路与交通路交叉口（老凤祥、中银金行、MLE超级婚戒、爱的世界钻石）

珠宝展地址四：漯河市千盛百货一楼珠宝区（老凤祥、中银金行、爱的世界钻石）