

# 78岁老人与篮球的不解情缘

从学校到部队,从工作单位到退休在家,一路走来,虽然生活发生变化,但篮球一直陪在严盈川的左右。即使今年已经78岁高龄,但打起篮球丝毫不输年轻人。近日,记者采访了严盈川,听他讲述与篮球的故事。



□文/图 本报记者 张玲玲

虽然已经78岁,但严盈川身手矫健,打篮球不输年轻人。

## 1 从小喜欢打篮球

严盈川告诉记者,他从小就喜欢运动,最喜欢的就是篮球。“小学的时候,就拿着一小皮球拍着玩,从初中开始就打篮球。”严盈川说,1960年,他高中毕业考入郑州大学。但开学两个月后,由于父亲去世,他选择休学在家分担家庭压力。令他没有想到的是,学生生涯就此结束,但篮球场却转移到了部队。“1961年征兵,我成了一名军人。虽

然是勤务连的一名战士,但因为有篮球特长,我被抽到团部篮球队打了一年篮球。1962年,我通过考试进入铁道兵学院,学习5年后成为一位铁道兵,主要负责技术。”严盈川说,在部队时,技术员的工作内容和篮球爱好,让他结交了很多关系密切的战友。“在部队,我经常教队员们打球,带领他们参加比赛,大家建立了深厚的友谊,在一起就

像亲兄弟一样,至今仍保持着联系。现在,我还经常接到他们的邀请,让我过去和他们团聚。”

1977年,严盈川从部队转业后到市体育局,先后在竞赛科、群体科工作。20多年来,只要有赛事,他就主动担当起教练、领队的角色,带领选手们到洛阳、周口等周边地市参加比赛。1998年,严盈川退休了,但依然活跃在篮球场上。

## 2 以球为伴结交好友

采访严盈川时,他身穿白色运动衣,黑色运动裤,脚穿黑色运动鞋,虽然身材瘦削,但腰板挺得笔直,精神矍铄,说话铿锵有力。“严老师,上场打一会儿吧!”听到球场上球友的邀请声,严盈川脱掉外套,穿着短袖就上场了:跑步、热身、奔向球场,打起篮球来身手敏捷,丝毫不亚于年轻人;跳投、三步上篮、带球上篮,这一系列动作完

成得干净利落。

退休后,家住市区建设路的严盈川几乎每天都会来到双汇广场的篮球场。无论是严寒的冬天,还是炎热的夏日,只要天气条件允许,他都坚持每天下午去篮球场。在家属院内,有一间闲置的活动室用于放置篮球、口哨等器材,严盈川主动当起了保管员,遇到比赛,就把这些器材都拿出来。

“因为篮球这个爱好,我结交了很多朋友。”严盈川指着篮球场上正在打篮球的球员说道,“大家在一起的目的就是强身健体、科学养生、经常运动;以球会友,大家在一起打篮球就是朋友;互相尊重、互相关照,谁家有困难了我们就去帮助,谁生病了,我们就去看望。偶尔,大家一起去喝个小酒,开心得不得了。”

## 3 篮球场上义务当教练

每天下午,严盈川只要有时间,依然会来到篮球场,当起“观众”“义务教练”和“裁判”,和年轻人打成一片,并且结交了不少年轻朋友。“下午有很多年轻人过来打篮球,我就坐在篮球场看他们打篮球,看到初学者,我会把自己的经验毫不保留地传授给他们;看到谁打球的动作不规范,就私下纠正并指导他们,这也算是我的职业习惯了。”严盈川笑着说。

长期以来,经常来双汇广场篮球场打篮球的人都认识严盈川,大多数人都称呼他为“严老师”。“遇到年轻人打比赛人数不够时,我主动参与,配合他们打比赛;有时候他们还会喊我来当裁判,给他们记分;缺少秒表、口哨等器械时,我把自己的拿出来让他们用……大家都相处得非常愉快。”严盈川说。

对于严盈川精湛的球技和

热心的为人,市民刘先生深有体会。“我喜欢篮球,但球技不佳,来篮球场上总担心别人会笑话我。前段时间我带着篮球过来玩,严老师看到后主动过来教我,教会了我很多实用的技巧,让我很感动。现在,我只要有时间就会过来练球。”市民刘先生说。

“我喜欢篮球,能够把自己积累多年的经验传授给别人,让更多的人喜欢篮球,我很欣慰。”严盈川说。

## 养生保健

### 若要人不老,多给器官“洗洗澡”

如果你去病理博物馆参观过,可能会大吃一惊,那些展出的器官怎么会这么脏!肺是黑色的,肝被包裹着油腻腻的脂肪,而经常熬夜的大脑则会有明显的黑斑……

在专家看来,器官用久了就会变脏,平时需要及时给它们“洗洗澡”。

#### 大脑 粗粮是最佳“清洁工”

头昏脑涨、记忆力减退……以上问题,可能是因为你的大脑“垃圾”太多了。研究发现,适当摄入一些粗粮,比如玉米、小米、紫米、燕麦等,对清除大脑垃圾很有帮助。

大脑需要氧气。平时可多吃一些含铁食物,如猪肝、黑木耳等,因为铁能增强血红蛋白运输氧气的能力。

#### 肠胃 心情不好等于扔垃圾

人体胃肠道的神经细胞数量仅次于中枢神经,它对外界刺激十分敏感,是人类最大的“情绪器官”。人一旦心情不好,就容易导致食欲下降或暴饮暴食。建议在情绪低落或心情抑郁时,适当吃些甜食,如巧克力等,能增加幸福感;如果不爱吃甜食,可选择坚果类食物,同样有助于减少负面情绪。平时,如果出现食积不消化,可以喝点萝卜汤。用适量白萝卜炖汤,可治气胀食滞、饭食不消化;用3至5个山楂、5至10克陈皮泡水喝,同样可以消食。老人食欲不振,试试山药生姜炖猪肚,用100克山药、10克生姜、1个猪肚炖汤,连吃两三天,能健脾暖胃,对改善食欲有明显效果。

#### 肺 家里造个“天然氧吧”

很多人对肺这台“吸尘器”很少清洗。

一天中,人有80%的时间都是在室内度过的。千万别以为紧闭的门窗可把各种污染隔绝在室外,香烟、建筑材料等都是无处不在的污染源。最好的办法就是请来它们的“天敌”——绿色植物。如果家里阳台朝南、阳光充足,可种些黄瓜、苦瓜、番茄、菜豆、莴苣、韭菜等蔬菜;阳台朝东或朝西,可种洋葱、小油菜等喜光耐阴的蔬菜;阳台朝北,可选择空心菜、木耳菜等耐阴的蔬菜。

另外,平时多吃苹果。研究表明,经常吃苹果的人咳嗽、生痰的概率比不经常吃苹果的人低33%,这是因为苹果皮中的果胶和抗氧化物能减轻肺部的炎症反应。

#### 肝 喝点自制“清肝茶”

肝脏在人体中起着去除毒素等功能,因此也很容易变脏,建议大家平时喝点自制“清肝茶”。比如,在温白开水加入柠檬,柠檬的酸性可以促进肝脏生成胆汁,有利于身体排毒。

平时还可以喝点荷叶茶和决明子茶。将干荷叶搓碎后,每次取5至10克,用开水冲泡,第一次泡茶的效果最好。决明子茶属于养肝祛脂类药茶,将决明子微炒、捣碎,每次用10至20克,加水300至400毫升煎煮10分钟,或用沸水冲泡代茶饮;喜甜味者,可加入蜂蜜搅匀即可。 晚综

## 祖孙乐事

### 怎么长大

#### □田家杰

一天,我怀里揽着4岁的孙女瑶瑶跟老伴闲聊。当谈到现在孩子们的生活时,我深有感触地说:“老伴啊,你看现在的孩子们,想吃什么就吃什么,比不得咱们小时候。咱们

是吃糠咽菜长大的,现在的孩子们是喝糖水长大的。”

我的话音刚落,瑶瑶突然扭转身子,睁着两只大眼睛瞅着我:“爷爷,我想吃糖你不让我吃,说是保护牙齿;也没让我喝过一次糖水,那我怎么长大呀?”

### 报纸又看不饱

#### □陈世渝

我有个坏习惯,喜欢边吃饭边看报。这天,我正看到精彩之处,半天没动筷子。孙女实在看不下去了,批评我说:

“爷爷,饭菜都凉了,报纸又看不饱,吃了再看不行吗?”

我听了,笑嘻嘻赶忙说:“小乖乖,我不抓紧时间看报,等会你缠着我,我拿什么给你讲故事呀?”

## 本版征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐,拓展自身的兴趣爱好,展现快乐的老年生活;或在养生与保健方面有独特的理念的方法;或别具情趣,在生活的某方面有特长和“绝活儿”;或老年夫妻相濡以沫、相互扶持,有着感人的爱情故事……如果你身边有这样的线索,请联系我们。电话:15839581210