

# 市民参与乒乓球运动热情高涨 “乒”出健康 “乒”出实力

乒乓球运动是一门充满智慧和情感的运动。无论年龄、性别或体力水平如何，市民都可以参与到乒乓球运动中来。定期打乒乓球，可以改善身体状况，增强免疫系统，延缓衰老，提高生活质量。在我市，乒乓球运动已经成为市民放松身心、锻炼身体的上佳选择。不论是清晨还是傍晚，结好对子、拿起拍子、找到场子，就是一场场精彩的乒乓球“对决”。



市民参与乒乓球运动

## 以球会友 强身健体

9月25日8时，资深乒乓球爱好者吴立荣穿好运动服，精神抖擞地走进丽州一品小区的乒乓球场。

“每天都有周边的乒乓球爱好者来我们小区打球。”吴立荣说。在这里，记者注意到一张别样的“对阵图”——丽州一品乒乓球积分赛。虽然只有4张乒乓球桌，但人流量却远不止8位，而前来参赛的市民也是“卧虎藏龙”，有的是资深乒乓球裁判，有的已经身经百战了。每个人都有属于自己和乒乓球的故事，但不同的人都因为这个共同的爱好聚集在这里。

今年62岁的吴立荣已有15年球龄。刚接触乒乓球，他仅仅是为了改善身体。“身体抱恙才接触乒

乓球，原本每年都会感受到阵痛，但过了两年，突然发现不痛了。我就知道两年坚持打乒乓球起效果了。”吴立荣开心地说，在日复一日的坚持中，他渐渐找到了乒乓球运动的乐趣。

“2013年，我在机缘巧合下参加了一场业余赛事。在比赛中，我感受到了‘生命在于运动’的意义。”几年来，吴立荣已经参加了百余场大大小小的乒乓球赛事，取得过浙江省业余乒乓球等级积分联赛1900分级冠军、杭州地区个人积分等级赛2000分组冠军等大赛奖项。尽管斩获多项赛事桂冠，但在吴立荣眼中，乒乓球运动给自己带来的更多是一身正气。

“打乒乓球不仅可以强身健体，培养健康的生活习惯，还能广交朋友，为社会带来正能量。”吴立荣笑着说。这几年来，他陆陆续续参与到推广我市乒乓球运动工作中来，赞助了不少农村、学校开展的乒乓球比赛。让闲置的乒乓球桌用起来、让乒乓球运动活起来、让永康运动气氛带起来，是吴立荣的心愿。除了永康，吴立荣还通过微信群结交了来自全国各地的乒乓球爱好者。杭州第19届亚运会正如火如荼进行，吴立荣不时在群里介绍、宣传这次在“家门口”举办的亚运盛会，让乒乓球这项接地气的运动借着亚运会的“东风”冒出更加升腾的热气。

## 人才队伍生生不息 擦亮永康乒乓球“金名片”

在市体育馆，市民参与乒乓球运动的热情高涨。除了乒乓球“老炮儿”，青春的气息也格外浓烈。周一到周日，都有不同年龄段的青少年在这里开展乒乓球训练。这些年，永康青少年乒乓球培训在规范发展中逐渐走向专业化，百家争鸣的态势也为我市乒乓球运动带来勃勃生机。

专业化的训练，少不了专业人士的鼎力相助。近年来，越来越多永康籍的乒乓球运动员带着专业知识和资源回到我市，为永康乒乓球运动事业发展添砖加瓦。浙江省乒乓球队原队员颜聪聪回到我市后，开设了自己的乒乓球俱乐部，向我市的青少年提供专业化的指导。在颜聪聪眼中，永康

人“爱拼才会赢”的精神与乒乓球运动“敢打敢拼”的精神一脉相承。在我市，越来越多的家庭关注到这项运动，越来越多的父母希望孩子在乒乓球运动上能拼出一番天地。

据了解，我市参加乒乓球专业化培训的青少年人数，在金华市首屈一指。这是因为我市乒乓球运动涌现出的“高流量”背后，少不了“含金量”。在不到40人的省乒乓球队中，就有5名永康人；在今年举办的浙江规格最高的乒乓球赛事——浙江青少年乒乓球锦标赛中，我市出现了2名单打冠军；省青少年（儿童）乒乓球锦标赛等一级赛事、省乒乓球队大集训多次在我市举办……我市乒乓球运动在省内打出了“大名堂”。

工贵其久，业贵其专。颜聪聪认为，乒乓球培训不是朝夕之功，想要出成绩就必须进行长效训练，与其羡慕一夜成名，不如久久为功，脚踏实地，练就硬功夫、真本领，自然会走到聚光灯下。

我市乒乓球运动成绩斐然，被越来越多的人认可。作为“淋过雨”的人，除了感到自豪和欣慰，颜聪聪更多的是希望给后辈们“打好伞”。在几年的积淀里，颜聪聪已经向省队输送了5名优秀运动员。他坚信，我市乒乓球运动的这片沃土需要更多的专业人才来深耕，许多本土的好苗子也需要被一双双慧眼发现，在不久的将来，永康的乒乓球健儿一定能走向更大的舞台。

## 引领全民参与 把接力棒一棒棒传下去

在体教结合的背景下，我市乒乓球运动的发展趋势向好。市乒乓球协会副会长兼秘书长李哲宁介绍，我市有许多通过乒乓球特招进高校的学生，目前还有一名学子在上海交大读研深造。

乒乓球作为国球，在我市有着广泛的群众基础。省乒乓球队总教练王建军说：“永康对乒乓球项目非常重视，永康的乒乓球基础和设施都很好，也有许多好苗子，所以我们把集训选在永康。”

杭州亚运会期间，市民对乒乓球比赛的关注也是热情不减。但要想让我市乒乓球运动真正驶入高质量发展

的“快车道”，需要更多像吴立荣这样的资深爱好者带动身边人参与到这项运动中，还需要像颜聪聪这样的专业人士把接力棒一棒一棒地传递下去，更需要广大市民的积极参与。这样，市民对乒乓球运动热切的“呼声”，才会变成经久不衰的“掌声”。

融媒记者 卢斌  
融媒见习记者 陈昱璇

# 中秋国庆长假 “秋老虎”和冷空气轮番上阵

本报讯（融媒记者 吕晓婷）随着“秋日体验卡”到期，暑热回归，9月28日，我市最高气温站上了34℃，大家要尽量避免在午后最热的时段出门，伞、水、防晒霜最好“一键三连”。未来一周，我市的天气比较多变，“秋老虎”和冷空气将轮番上阵。

据市气象台预报，受副热带高压掌控，9月28日、29日，我市以多云天气为主，伴有午后雷阵雨，最高气温多在34℃左右。9月29日开始，受冷空气影响，会有一次降雨过程，气温有所下降。10月1日，最高气温降至27℃左右。10月2日至4日，我市均以多云天气为主，最高气温30℃左右。10月5日，冷空气携雨水再次到来，受其影响，10月6日早晨最低气温为19℃，将迎来换季式降温，大家要及时添衣，注意保暖。最后提醒一下，目前来看，10月5日冷空气南下时，雨量并不会很大，反而是假期后期冷空气减弱、暖气气流北抬时雨会更大，那时恰逢返程高峰，大家一定要注意行车安全。

那么，中秋适合赏月吗？就这个趋势来看，今年中秋晚上看到月亮的概率还是蛮大的。天文科普专家介绍，今年中秋月是本年度第三大满月，也是“超级月亮”。当月球月相刚好是“满月”，月球公转又处在“近地点”位置时，我们就会看到“超级月亮”。这么说来，今年中秋的满月挺令人期待的。

## 夕阳不孤“读” 一起做同学 石柱镇后项村 开展中老年读书会



读书会现场

本报讯（融媒记者 胡跨）9月26日，石柱镇后项村开展夕阳不孤“读”中老年读书会，丰富中老年人文化生活，倡导全民阅读。

该村文化礼堂管理员为中老年朋友准备了时政新闻、养生保健、农业种植、科普教育、四大名著等报刊书籍。大家一边津津有味地阅读，一边沟通交流、分享心得。参加活动的陈女士说：“我平时就喜欢看书，这次村里举办的活动还送了我一本关于中医药的书，能让我了解一些养生知识。”

为了调动现场气氛，管理员还和大家玩起了知识问答小游戏。“《三国演义》中，三顾茅庐指的是谁”“我国的杂交水稻之父是谁”……大家相互讨论、举手抢答，在欢声笑语中回答一个又一个问题，不仅增长了知识，也增添了许多乐趣。

随后，管理员分享了自己近期阅读的好书，领读经典著作节选，并向大家介绍阅读的好处。“让阅读成为一种养老方式，让中老年人思想保持活力。”石柱镇行政服务中心副主任应琳洁说，“希望此次阅读活动，能丰富中老年人的文化生活，让他们树立终身学习的理念，对推进全民阅读起到积极作用。”