

## 播撒体育运动的“种子”

■ 孙作岳 天津 滑冰

我是天津市的一名退休职工，也是一名体育运动爱好者。5岁时，我开始跟随父亲练习武术，成为“猿功地趟拳”的第五代传承人。7岁那年，因为练武掌握了很好的平衡感，我开始接触轮滑和滑冰。那时候条件艰苦，旱冰鞋上的“铁轱辘”和冰鞋上的冰刀都需要自己制作和打磨，每当穿上自己制作的鞋子，体验“飞”起来的感觉，我总能忘掉烦恼，也是从那时起，我开始慢慢理解体育、爱上运动。

虽然我没有从事职业体育事业，但运动始终是我生活中很重要的一部分。上世纪80年代，我多次在天津市体育工业会业余滑冰锦标赛上拿到名次。2003年，我萌生了一个想法：能否将中国传统武术与滑冰结合起来，搞一个“民间花样滑冰”？

很快这一想法就被我付诸行动，开始推广普及武术、轮滑和滑冰运动，组织起很多爱好者，向他们传授一些适合在滑行过程中使用的武术动作，我们复练轮滑、冬练滑冰，天津市大大小小的旱冰场、滑冰场都留下过我们的身影。

退休以后，我获聘成为国家级社会体育指导员，把更多的时间和精力都投入到教授孩子们体育运动知识上来。在我家门口的长虹公园教授武术，在南开区文化中心广场教授轮滑，冬天在多个滑冰场教孩子们滑冰。武术的刚和滑冰的柔结合起来，展现了一种独特的美，两者融合练习，不仅能够锻炼孩子们的协调性和柔韧性，还能避免一定的运动损伤。越来越多的孩子报名跟我学习，这些年，我累计教授的孩子已经有1000多人了。

去年，冬奥会第一次在我们国家举办，收看开幕式时，我激动地落下了眼泪，看到那么多年轻的冰雪健儿为国争光，我也为自己是一名基层的社会体育指导员而自豪。

这些年，体育运动给我带来了莫大的幸福感，不仅仅因为运动为我带来了健康的体魄，更重要的是，我接触到的孩子们，都通过练习体育运动变得更加自信、开朗、阳光。今后，我将继续播撒体育运动的“种子”，发挥自己的光和热，让更多青少年感受运动之美。

本报记者 李家鼎采访整理

增强体质，保持健康，收获快乐。炎炎夏日，挡不住全民健身的热情。无论是传统的武术、跑步，还是近些年火起来的广场舞、飞盘，人们总能找到适合自己的健身方式。数据显示，中国经常参与体育锻炼的人数已超4亿。挥洒的汗水、洋溢的笑容成为健康中国的生动注脚。

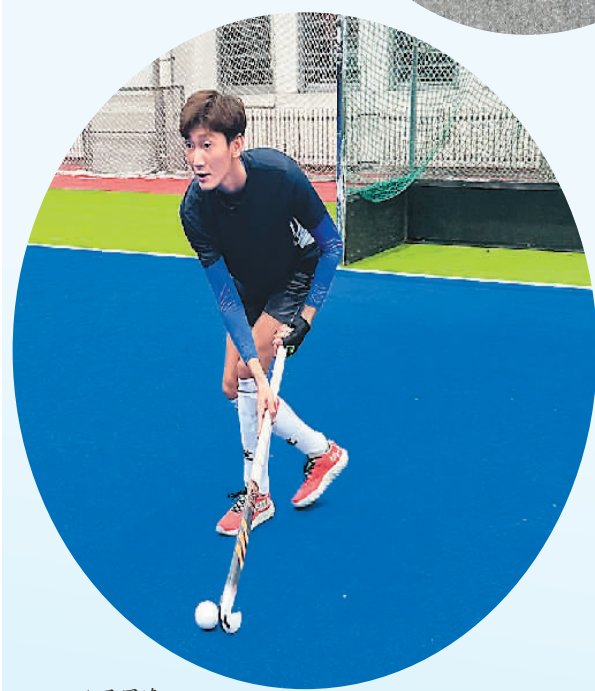
## 我运动 我快乐



孙作岳  
本报记者 李家鼎摄



杨秀云



孟圆峰  
赵文琦摄



段家琼



章梦圆(中)  
吴沛钊(左)



本版图片除署名外，均为受访者供图。

## 迎风奔跑 无关老少

■ 杨秀云 江西南昌 长跑

生命不息，奔跑不停，每天清晨5点叫醒我的是我对长跑运动的热爱。天色微亮，当我换上跑鞋来到南昌江滩市民公园的塑胶跑道时，已经有熟悉的“跑友”在热身了。无论春秋寒暑，只要天气允许，我就在这跑上10公里。尽管我是从50岁退休后，才体会到长跑的乐趣，但向着日出迎风奔跑的习惯，已经坚持了23年。

退休前，我在江西南昌朝阳垦殖场工作，一次体检发现我有轻微的肾结石，限于当时的医疗条件，我选择了保守治疗，医生叮嘱我多喝水、多运动。2000年正式退休后，抱着强身健体的想法，我开始在南昌大桥下的人行道上晨跑。一段时间坚持下来，我感觉到自己的体质有了明显提升，腹部的X光片告诉我，结石就在日复一日的长跑中消失了。

这个时候，我已经离不开长跑了。2007年，我加入了南昌市长跑协会，和跑友们边跑边笑，感觉自己越活越年轻。身体健康了、精神更好了、生活圈子也大了。退休前，我都不了解什么是马拉松，退休后，我已经跑了近

40次马拉松，跑马足迹最远抵达了芬兰赫尔辛基。

让我印象最深的，是当我拼尽全力、咬紧牙关冲过赫尔辛基马拉松赛终点线时，不少外国人对我竖起了大拇指，那一刻觉得自己也挺了不起的。

回首跑过的每一步，那些汗水见证了我为克服困难的每一瞬间。我想，这就是长跑带给我最宝贵的精神财富。

很多相识多年的“跑友”都和我有相同的体会。虽然他们有的年轻、有的年老，但在长跑中积累下的自我坚持，让我们都成为了热爱生活、积极向上、勇于挑战困难的人。

虽然今年已经73岁，很多和我孙子一般大的“跑友”还是喜欢喊我“杨姐”。让我更加欣慰的是，儿子、女儿、孙子、孙女也在我的影响下喜欢上了长跑，工作和学业不忙的时候，我们还会来一场“家庭赛”，看到大家边跑边笑、同心向前的那一刻，会觉得日子很美、生活很甜。

我想，只要身体允许，就会一直跑下去，向着日出的方向。  
本报记者 朱磊采访整理

## 一步一个脚印地进步

■ 孟圆峰 内蒙古呼伦贝尔 曲棍球

我今年23岁，达斡尔族，来自呼伦贝尔市莫力达瓦达斡尔族自治旗，从小就活泼好动。小学时在学校的曲棍球培训课上，我对这项运动产生了极大的兴趣，2010年加入小学的曲棍球队，2011年又去包头的体校开始系统训练。

刚开始家里人不同意，甚至平时下课去打曲棍球我爸都不愿意。2011年，我代表莫旗体校参加全U系列青少年锦标赛(U15)并获得亚军。我那时候才11岁，应该打U12的比赛，没想到打15岁的组别能获得亚军，家人也就慢慢开始支持我。

2013年，我又代表包头市体校参加全国U系列青少年锦标赛(U18)，获得了冠军；2014年，我14岁的时候，代表包头市体校参加内蒙古运动会男子曲棍球赛获得亚军，拿到了在曲棍球运动中的“第一桶金”。虽然奖金不多，只有3000元，但我很高兴能在曲棍球比赛中开个好头。

印象最深的是2017年代表中国参加第五届亚洲学生锦标赛，那次比赛我发挥得很好，拿了第

四名，也收获了个人奖项——半决赛最佳球员。打完比赛在看台上休息时，阿联酋的球员对我说了一堆英语，当时没听懂，只隐约听到“I like you”，还有尼泊尔的球员和我交换球棍、互关了社交账号。我当时特别自豪，觉得自己的表现受到了更多认可。

19岁时，我面临着新的人生选择：要不要成为职业球员？我一度萌生退意。不过，凭着对这项运动的热爱，还是坚持了下来。到了职业队，我发现“人外有人，天外有天”，优秀、有天赋的人太多了，自己不再是教练第一个夸奖的对象，有一点落差感。经历了无数次失败，我明白，要想打好曲棍球，需要脚踏实地、一步一个脚印地去练习、去进步。

2022年，我代表内蒙古参加了全国男子曲棍球冠军杯赛，获得亚军；同年，参加全国男子曲棍球锦标赛，也获得了亚军。未来，我会参加更多比赛，力争在2025年的全运会上拿出优异表现。  
本报记者 翟钦奇采访整理

## 认识志同道合的朋友

■ 章梦圆 浙江余姚 飞盘

我是一名小学教师，以前并没有深度接触过体育项目。去年，我在社交平台上看到许多关于飞盘的内容，有照片有视频，看着画面中青春昂扬的身姿，我也跃跃欲试。后来，一个偶然的契机，发现我们余姚当地公园里也有人在玩这项运动，我便和朋友主动加入了进来。

起初我对这种投掷圆盘的运动一无所知，后来才知道，这项运动在美国国家十分流行，而且已经有了几十年的发展史。最重要的是，这项运动老少皆宜，一块空地就能玩，对场地没有严格要求，但是投掷的手法却又是千变万化。起初自己也不太适应，但好在简单易学，对身体素质也没有过高要求，渐渐也就熟练起来。

这项运动需要团队配合，也需要攻防战术。玩了一年多，感觉身体轻盈灵活了不少，也爱上了这种在草地上奔跑的感觉。更重要的是，在飞盘运动中，我认识了很多志同道合的朋友，扩大了自己的社交圈。不仅如此，我还加入了余姚慈溪的大橘俱乐部，并成为该俱乐部的余姚地区

负责人。如今，飞盘在城市里不断“蹿红”，余姚飞盘的爱好者越来越多。大家有个微信群，平时想来上一场就直接群里约起来，每次报名的人都不少。群里的飞盘爱好者有教师、律师等，来自各行各业，年龄层涵盖80后、90后和00后。

周末，在体育公园的绿茵场内，经常能听到“传这里！”“冲起来！”的声音，越来越多的年轻人加入进来。经常有人和我聊，平时没有机会运动，周末的夜晚在草地上跑跑跳跳出一身汗，既锻炼了身体，又愉悦了心情！

就在不久前，我还组织俱乐部队员，共同参加了2023年中国沙滩飞盘公开赛宁波北仑站的比赛，取得不俗的成绩。虽然是业余选手临时组合在一起，但是队友们都很拼。如今，飞盘俱乐部正在不断壮大。下一步，我还会组织并参与更多飞盘赛事，不断提高余姚飞盘爱好者的竞技水平，争取获得更好的赛事名次。  
本报记者 龔皓采访整理

## 打网球让我越活越年轻

■ 段家琼 四川成都 网球

2010年，我从工作岗位上退休，回到四川成都，和女儿一起生活。由于长期在办公室伏案工作，我落下了颈椎病，经常感觉到颈背疼痛，生活面临很多不便，去医院看了几次虽略有好转，但还是容易复发。为了健康，也为了不让家人担心，我希望通过体育锻炼把身体搞好。为此，我特意跑去问了健身教练，并在他们的建议下，选择了打网球。

我和球友们常常在成都市锦江区的东湖公园打网球，那里碧水环绕绿树成荫，处处可见晨练的人群。只要天气好，我们每天上午都会到这里打球，出一身汗，精神一整天。

退休前我是从来不运动的，更不认识网球，如今我已经坚持13年了，这项运动让我看起来充满活力，别人都说我越活越年轻！在我的影响下，全家老小也逐渐养成了运动的习惯。

不仅如此，我还成立小区网球队，带动小区内同样退休在家的老人们积极参与健身运动，并定期组织文艺活动，大家的积极

性可高了。

我的一名球友齐文影从哈尔滨来到成都定居，她几乎次次都来参加。“自从参加了小区网球队，结交了很多好朋友，每天的生活都变得很充实，不仅锻炼身体，还增加邻里之间的团结，别提多开心了。”齐文影和我谈。

7月底，第31届世界大学生夏季运动会将在成都开幕，对家门口的盛会，我们每一名市民都很期待！以举办大运会为契机，成都新建13个、改造36个场馆，这些硬件设施对外免费或低收费开放，让我们健身有了更多好去处。成都还利用公园绿地、城市剩余空间、“边角银边”，持续新建改建一批体育公园，打造体育消费新场景、社区运动角和天府绿道健身新空间。

现在，家门口的运动健身场地越来越多，随时随地都能动起来，真是太方便了。我和球友们约定，只要跑得动，网球我会一直打下去。  
王明峰 刘飞采访整理

## 骑行磨砺意志开阔视野

■ 吴沛钊 云南昆明 骑行

“昆明到拉萨到底有多远？”“数一数你在自行车上踏踏踏的步数，当脚踏板踩下第100万次的时候，拉萨就到了。”

对话发生在我与朋友之间。这个数字并非虚数，在海拔山地负重骑行，每踩踏一下踏板，车子大概能够走两三米，昆明距拉萨2000多公里，需要踩踏近百万次。

从大二开始，骑行近10年，我到过西藏、京杭大运河、台湾、海南、东南亚……5万多公里的旅途意义何在？我也曾无数次询问自己，并试图在别人的故事里发现答案。有骑友说“培养一种能够对苦难的心态和能力”，也有人说“谈不上目的，就图个喜欢，在路上本身便是答案”……每一种回答我都曾有过体会，每一个人的回答都独一无二。

高难度长途骑行，大概是我能够想到的，对于我们这代人最具可行性也最为高效的磨砺之一了。较低的成本，自由的时间与路线，均符合青年一代的兴趣倾向。在骑行中塑造出的性格，也让我拥有更多勇气和信心，对抗

生活中遇到的困难与挫折。

骑行，不过是在用一步一个车辙的认真和感悟来成为更好的自己，这一点和千千万万在各自行业里起早贪黑的人一样没有区别。骑行不过是选择另外一种纯粹的方式，以更近的距离去感受大地山川，在距离现代社会更远的地方去看一看远山和璀璨的星空。

每小时十几公里，这恰好是和观察能力最相匹配的速度。自行车上，被迫脱离电子产品和全部社交，穿梭在山林间的连续几个整天正好可以改变思绪。因为骑行，我有机会观察荒野是如何一点点过渡到城市，比较大山里外的文化差异和一山之隔两重天之间的关联，经历连续行走4个小时居然不用踏踏踏的神奇，体验风雨无阻一个月，终于到达目的地时那种从未有过的触动……

骑行带给我很多，教会我很多。由骑行看人生，终能认识到生命里更加重要的事情；由人生看骑行，我们都在路上奋勇向前。  
本报记者 沈靖然采访整理