

如今,健身已渗透到城市每一个角落,渗透到越来越多市民的生活细节中。在今年国际奥林匹克日到来之际,让我们一起走近通城的体育达人,他们,有的是一个人,有的是一家子,更多的是一群——

# 大众健身,让“体育之乡”更有精气神

## 中流击水 从“老病号”到“运动达人”

清晨5时许,顾振华出现在市区城隍庙附近的近水平台。他脱掉上衣,做了几分钟热身活动后,深吸一口气,纵身跃入水中,劈波斩浪,奋勇划水……1995年以来,每天游泳1小时成为顾振华雷打不动的体育作业。20多年的坚持,让顾振华从一个病号蜕变为运动达人。

顾振华今年73岁,通城知名老中医。“我和游泳的故事,要从25年前的一次体检说起。”顾振华说,那年单位组织员工体检,他被查出患有血糖高、脂肪肝。“当时我的体重达到82.5公斤,胸围达三尺三,活脱脱一个胖子。职业因素,让我意识到必须通过锻炼才能彻底根除这些毛病。在好友陈昌国、徐强等影响下,我决定通过游泳的形式,增强自己的体质。”

当年游了几个月后,天气渐冷,顾振华加入冬泳大军行列。从此,除非天气、公务和家事等原因,否则顾振华每天总会“到中流击水”。坚持就是胜利,3年后顾振华参加体检时,他惊喜地发现:高血糖、脂肪肝等毛病不翼而飞。“这一切,让我深感运动的神奇。我曾经是公认的老病号,18岁至48岁先后12次住院,大到消化道出血,小到预激综合症上性心动过速。我仅仅游泳3年,身上的毛病全没了,这个神奇变化,让我决心一直游下去。”

顾振华一直坚持到60岁才和冬泳话别。“我是学医的,专业知识告诉我,60岁后人体器官逐渐老化,已经不适应冬泳这类极限运动。60岁以后,每年立夏至重阳节这段时间我在濠河游泳,其他时间在室内游。”

曾几何时,濠河污染成为南通人的一个心病,在濠河里戏水,让顾振华亲身体会到新世纪以来母亲河的变化,“当年因为水质不行,几乎没有人在濠河里游泳。2003年的一天,我尝试到濠河游泳,有幸成为市冬泳队第一个‘吃螃蟹’者。当时的濠河经过有效治理,水质明显改善。近十多年,濠河水质一年比一年好,我游泳时多次不小心撞到鱼儿,那种感觉真的很美妙……”

游泳,赋予顾振华强健的体魄。退休后,他被南通汉药中医医院聘为该院医生,“这13年,我每周工作6天,年年全勤,健康的身体完全得益于游泳,我和游泳的故事还会继续演绎下去。”

## 一对祖孙 球场上共谱乒乓佳话

上周六下午4时许,市区乒博

乓乓球俱乐部,陈冲和孙子刘奕楠在一张球桌上隔网对决,这对祖孙的不俗球艺吸引了一些球友的目光。

陈冲今年64岁,儿时喜欢打乒乓球,上学和工作时期曾代表市三中、南通二印参加市级比赛。“后来因家事缠身,直到退休前几年才重新乒乓球拍。”陈冲告诉记者,退休十多年来,她经常参加街道组织的邻里乒乓球赛,多次摘金夺银。她和爱孙交战时,记者发现她的推挡技术不俗,颇显当年风采。

刘奕楠目前是通师一附六(4)班学生,今年12岁。别看他年纪不大,球龄已有7年,还是市儿童业余体校乒乓球队队员。“我是奶奶带大的,喜欢乒乓球,完成是受了她的影响。”小家伙长得挺敦实,说起话来有条有理,煞是可爱。刘奕楠说,奶奶发现他对乒乓球感兴趣,5岁那年带他到家门口的一家俱乐部学球,3年后被市儿体校乒乓球队录取,在教练穆志祥、邢陆的指导下,形成了小球细腻、摆速快、技术全面的特点。近几年,刘奕楠参加了全国、省级和市级比赛,获得过南通市中小学生小学男子甲级单打第一名等好成绩。

提到爱孙,陈冲脸上洋溢着自豪和幸福的笑容,“我孙子球打得好,他学习也非常棒,他是班长,上小学后每学期都是三好学生。他的爱好很广泛,学过硬笔书法、街舞,对足球、篮球也感兴趣,乒乓球是他的第一爱好。”“打乒乓球,磨炼了我的意志,遇到困难时总会想尽办法去解决,这对我的学习也是有利的。”刘奕楠说。

说话间,球友陈琪邀请刘奕楠切磋球艺,小家伙欣然应允。战幕拉开,双方你攻我守,亮点迭出。四局战罢,双方握手言和,意犹未尽。陈琪对刘奕楠的球艺赞不绝口,“年纪虽不大,但球很扎实,临时有经验,战术意识强。不愧为体校培养出的的一名好队员。”

6年前,陈冲逐渐向乒乓球裁判员角色转型,行家点拨加上个人勤劳,让她形成了手势规范、判定准确的特点。“我是国家二级裁判员。这些年,市乒协秘书长张进、崇川区乒协执行会长张利民经常邀请我参加南通市、崇川区比赛的裁判工作。中国乒协在通州开沙岛举行的一些国家级比赛,我也经常执裁。”

去年7月在开沙岛举行的“奥星杯”全国少儿乒乓球比赛,陈冲、刘奕楠联袂奉献佳作:陈冲被授予“优秀裁判员”,刘奕楠获得男子甲C组单打亚军。同一项赛事,祖孙俩均登上领奖台,一时间,这对祖孙成为南通乒乓球圈内人士茶余饭后津津乐道的话题。

## 诸多群体 合力扮靓健身百花园

顾振华以及陈冲、刘奕楠祖孙俩,只是南通全民健身浪潮中的一两朵浪花。平日活跃在我们眼前的,更多是一群来自不同项目的体育达人:他们中,有的是球类爱好者,有的是时尚运动达人,共同的爱好,让原先的陌生人走到一起,编织各自人生的美丽梦想,共同谱写南通全民健身运动的绚烂篇章。

在南通瑜伽圈,很少有人不知道沈晓村的名字,这位当年南通最早的一批瑜伽人中的一位,如今先后把三四千名老年人领上了瑜伽之路,通过练习瑜伽强身健体、幸福晚年。在沈晓村的辛勤耕耘下,她的周围从当年的一花独放发展成满园春色之景象。沈晓村说,满园春色,正是她多年以来义务教学的动力所在,因为,团队的精彩永远甚于个人的美丽。

在通城,像沈晓村这样的团队并不是少数:王晗、钱剑创办的崇川区足球协会,经过十余年发展,如今这个“草根”组织每年举办数项年度比赛,影响力渗透南通地区。半个月前,在南通会展中心举行的摩界超级俱乐部春季联赛,吸引了我市各地34支球队三四百名爱好者参赛。记者了解到,这项比赛已连续举办了11年,成为南通业余体育界的一项品牌赛事。还有,围棋的朱跃文、乒乓球的张利民、柔力球的吴宪元、自行车的张梅荣……他们在各自领域均发挥着引领作用,合力把南通全民健身事业做得更大、更强。

市体育总会秘书长曹善华告诉记者,截至去年底,南通已拥有52家市级体育协会、22家市级体育俱乐部。值得一提的是,仅去年我市就成立了6家市级体育协会、1家市级体育俱乐部,市级体育社会组织成立数创历年新高。今年有望培育数家新协会和俱乐部。

不断壮大的体育社团队伍,正是南通红红火火的全民健身运动的一个缩影。记者注意到,52家市级协会中,既有三大球、田径、游泳、棋类等传统项目,也有电子竞技、轮滑、登山等时尚类项目,更好地适应了南通大众健身者的不同需求。曹善华表示,体育社团是群众体育的组织者和引领者,具有基层性、群众性、社会性、广泛性的特点。市体育总会将继续发挥社团广泛联系群众的优势,不断拓展体育社团工作渠道,为提高全民健身素质、健康水平和生活质量,打造群众体育品牌和推动体育文化事业发展多做贡献。

“体育之乡”南通,明天更加精彩。本报记者王全立



20日,启东市举办国际瑜伽日公益活动。100名瑜伽爱好者同场练习,通过现场瑜伽表演,分享瑜伽训练成果。本次活动由启东市教育局、启东市体育总会、合作镇人民政府主办。 记者黄海

# 通大举行高水平运动队招生体育专项测试

设立考生专用通道,考生提供7日内核酸检测报告

**晚报讯** 昨天,南通大学举行2020年高水平运动队招生体育专项测试,34名考生来校参加田径、乒乓球专项测试。

由于眼下是疫情防控的特殊时期,此次高水平运动员专项测试是在通大疫情防控领导小组指导下进行的,主办方对所有参加测试的考生进行考前14天的健康信息报送;考生报到时提供7日内核酸检测阴性报告、绿色“苏康码”、通信大数据行程卡,经体温检测正常后办理报到手续。测试期间设立考生专用通道,通过专用通道点对点派车接送考生进出校园;考场区域按防疫要求进

行消杀处理,实行封闭管理。

南通大学共有田径、击剑、乒乓球三支高水平运动队,今年共有102名考生报名参加三支运动队的专项测试,除参加田径、乒乓球两个校考项目的考生外,另有31名击剑项目考生将参加全国统测。最终将计划招录乒乓球运动员9人、田径运动员11人、击剑运动员10人。据悉,该校将在本科招生网公示专项测试合格考生名单,并上传教育部阳光高考平台进行公示,严格按照上级要求完成高水平运动队的招生录取工作。

通讯员张雪松 周春娟  
记者冯启榕

# 应对非常时刻 方法总比困难多



上周五下午5时许,记者来到市体育运动学校篮球馆门前,清脆的击球声直贯耳中,走进球馆大门,此时教练曹佩玺正指挥着2007/2008年龄组男篮训练,馆内气氛非常热烈。

正在场外督战的篮球队教练组组长何宇民接受了记者的采访。何宇民介绍说,目前市体育运动学校篮球队共有10支球队,男女各5支,按照年龄组分为2003年/2004年、2005年/2006年、2007年/2008年、2009年/2010年和2011年/2012年共10支球队,他和何伟业、陈洋等10名教练各带1支球队。“2007年我市只有4支球队,按照省篮球主管部门‘篮球运动员要从小练’的要求,近几年我市增加了小年龄组球队,目前球队数量逐渐增加到10支。目前,市篮球队均为市队校队,平日在通大附中、跃龙中学、北城中学、跃龙小学、北城小学和市体育运动学校等几个训练点训练。前年,邵涵硕、薛清桓、季书睿和蔡嘉玲4人参加了中国少年男篮、女篮集训。”

受新冠肺炎疫情的影响,篮

球队直到3月30日才开始春节后复训。“迟到的春训,大大打乱了全队的训练计划。因为在家休息时间太长,恢复训练时队员体能下降了,球感生疏了,还出现一些小胖子。”何宇民说,复训后经过半个月的针对性练习,队员的基本功、体能恢复了七八成。此后的训练逐渐走入正轨,全队着重2对2、3对3以及快攻、突破、对抗训练。

何宇民透露,目前篮球队整体恢复情况不错,但疫情原因导致球队无法与周边城市球队开展双边比赛,多多少少影响了队伍的实战性训练。为此,篮球队充分挖掘内部资源,通过小年龄组男队对抗大年龄组女队、大小队员混编对抗等形式,较好地解决了这一矛盾。一周前,初中组男篮参加了由崇川区篮球协会组织的一次比赛,获得企业组第3名。“前两场比赛,球队因久疏赛场均输给对手。后几场比赛,全队攻防战术逐渐打了出来,连续战胜几支球队后获得第3名。赛后,对手们对这支少年球队普遍给予好评。”

谈到下一步训练计划,何宇民说,鉴于疫情仍处于防控阶段,今年省主管部门决定只进行2005年/2006年组别的比赛。上月,我们参加了全国U系列网上比武,如果能进入前16名,将有机会参加总决赛。“前年和去年,2005年/2006年男队、女队分别获得分赛区冠军、全国第5名,如果今年有机会参加总决赛,争取能取得佳绩,为南通篮球争一回脸。” 本报记者王全立

# 让我们一起投身体育运动

## 老记点评

6月23日是国际奥林匹克日。节日前夕,记者采访了一名冬训爱好者、一对爱打乒乓球的祖孙、一群瑜伽爱好者……一幅幅生动活泼的健身者,以各自精彩的健身故事,诠释了“一身动则一身强”这一至理名言,展示了“体育之乡”南通红红火火的全民健身景象。

乡”这张城市名片越发闪亮。

当然,运动赋予我们的,不仅仅是健康的身体,其对品质意志的磨炼、团结精神的培养、良好习惯的形成等也有过人之处,这就是体育的魅力所在。愿更多的市民能全面准确地认识体育、喜欢体育,做一名身体力行的实践者,才能更好地感受运动的魅力,养成爱好运动、终身运动的习惯,更好地点缀工作和生活。

记者王全立