

“舞长枪大爷”与昔日队友重逢

55年后再次同框，四人均身体硬朗、精神矍铄

光阴 [的故事]

上周二，本报报道了“‘舞长枪大爷’朱剑杰走红网络”的事迹后，当年和他一起练举重的队友们也引起读者们的关注。12月12日，四位队友时隔55年后重逢，按当年的站位站姿再度合影。

后续报道

青葱岁月，训练场挥洒汗水

12月12日上午9点，虹桥公园湖心亭畔，南通市举重队昔日四名队友重逢。当年他们都是英姿勃发的帅小伙，55年后再次重逢时均已过古稀之年。“感谢南通报业传媒集团的报道，让我们有机会找到队友。”80岁高龄的刘志禹老人，是当年举重队队长。

20世纪60年代初，南通市组建举重队，由李德元、赵振民、秦之极担任教练。“李教练原是南京军区体操队队员，后来到南通推动举重事业。”刘志禹回忆，恩师那时三十多岁，个头不算高，身材健硕，古铜色皮肤，“他话不多，眼神犀利，有教练威严，以身作则。”

刘志禹回忆，教练们到各所学校和多个单位选拔，前后共有200人参赛，初步确定30人，最终12人组建市举重队，迎接省职工运动会。“队友中张福海年龄最大，他是紫琅照相馆摄影师。还有刘小斌、任国荣、张博初等队员。”

朱剑杰说，当年与刘志禹、顾润青、贾玉和一起训练、同场竞技，自己训练的最好成绩是挺举110公斤，曾取得省举重选拔赛冠军，后因“文革”没有能去成省

34名流浪乞讨人员成功落户为新海门人—— 为城市边缘人幸福“安家”

室外气温临近“冰点”，南通海门区救助管理站里暖意十足。让曾经的流浪乞讨人员海福玉为之欣喜的，不仅是因为不用再流落街头，更重要的是，在这座城市滞留6年多的她，正式成为了一名“新海门人”。

“出生：1951年1月1日；住址：海门街道新海路538号……”这是海福玉刚到手的新身份证件上的信息。海门区社会福利院院长蔡银燕介绍，2014年，海福玉在路边乞讨，被救助站工作人员发现。刚进站时，这个头发花白的老人衣衫褴褛、面黄肌瘦，同时伴有智力上的缺陷，“我们为她取名海福玉，‘海’和‘福’取自海门福利院。年龄无从考证，我们就根据她的体貌特征，估计了出生日期。”



此照摄于1965年，时值江苏省第三届职工运动会举重比赛在南通举行期间。

张福海
(资料照片)



4人按当年的站位，再度合照。从左到右分别是朱剑杰、贾玉和、刘志禹、顾润青。
记者尤炼

队。1965年，朱剑杰等人一起参加江苏省第三届职工运动会，比赛前，他们四人身穿举重服，在紫琅照相馆合影留念，拍摄者为队友张福海。那次比赛，南通市举重队取得总分第二的好成绩，仅次于南京队。

舞枪示范，队友们鼓掌点赞

这次重逢之地，选在朱剑杰平时练太极大枪的虹桥公园湖心亭畔。当日，朱剑杰为队友们舞枪示范。他凝神屏气，举起长3.1米、重5公斤的太极大枪，向前连戳20次，队友们鼓掌点赞。朱剑杰自豪地说：“这杆大枪，通城就我一人在练，一直想找接班人，还没找到。”

20世纪六十年代中期以后，南通市举重队因“文革”解散，刘志禹、朱剑杰、顾润青、贾玉和有的回到原先工作岗位，有的“上山下乡”。

重逢当日，贾玉和试着想举起这杆太极大枪，无奈力量不够。“当年，你最好成绩挺举105公斤，抓举85公斤。”朱剑杰笑着说，队友们当年的训练比赛成绩，他还清晰地记得，“顾润青是力量型选手，当年推举最好成绩为100公斤，队长刘志禹比我们大几岁，训练刻苦，成绩也不错。”

刘志禹说，现在身体最棒的就是朱剑杰，这么多年还坚持锻炼，实属不易。更值得一提的是，他这几年在虹桥公园义务教太极拳，现有入室弟子10余人，还曾被市武术协会聘

为太极拳推手教练，从事公益教学，“他是一位德艺双馨的武术达人。”

子孙孝顺，晚年生活都幸福

岁月静静流淌了55个春秋，4位队友再次重逢难掩欣喜与激动。“当年训练每次有一毛五分钱、三两粮票补贴，训练完就在附近澡堂洗澡。”朱剑杰说，与队友们一起训练、比赛的场景，一幕幕在脑海里不断闪现。举重领他还记得，“提铃、憋腰时不能松弛……”

朱剑杰常年锻炼，身体素质很好。20余年前，他曾出过一次车祸，庆幸的是，人无大碍。“这都是锻炼的好处，当年，还做了胆结石手术，开刀第三天拆线，第四天就在医院里打太极拳。”

刘志禹退休后，坚持长跑，还喜欢唱歌、作词谱曲。他说，队友们辛勤工作了数十年，现在晚年生活都幸福美满，子孙孝顺，“很怀念那段青葱岁月，那时年轻，初生牛犊不怕虎，比赛时敢打敢拼，永不言败。”顾润青说，离开举重队后，在家里用石担子练习，退休后还常去游泳馆游泳。

贾玉和退休后，喜欢看电视，还做得一手好菜。他说：“生命在于运动，活到老练到老，我们都要向朱剑杰学习，平时还是要多运动。”朱剑杰建议队友们可以练习太极拳，这是常见的养生方法，特别适合老年人。

本报记者 尤炼 本报见习记者 李慧

对象渐渐打开心扉，密切关注状态恢复情况，确保不落下一个有效线索。”蔡银燕说，通过千方百计地比对找寻，去年以来，已帮助11名落户安置的流浪乞讨人员寻亲成功，与家人团聚。

“落户安置是关爱流浪者的重 要一步，但不是最后一步。”采访中，江华打了一个比方，“关于故乡的记忆，就好比‘破碎的拼图’，不知何时才能将它拼凑完整，但每拾得一块，都能让工作人员为之欣喜和振奋。”她说，下一步，区民政部门将继续整合资源，拓展寻亲渠道，更大程度上发挥“救急难”的临时救助职能，为长期滞留人员提供可持续的、更全面的兜底保障，让流浪乞讨人员在“避风港”里真正感受来自社会大家庭的温暖。

本报记者 李彤

全国女排联赛进入尾声 通将姜倩雯助江苏队闯进决赛

晚报讯 2020/2021赛季中国女子排球超级联赛13日进行了半决赛第二回合争夺，首回合获胜的天津队、江苏队分别击败广东队、上海队，双双提前一轮跻身决赛。

此前一天，南通籍名将姜倩雯所在的江苏队以3:1险胜上届联赛亚军上海队。双方的第二场半决赛对垒，江苏队较好地限制了对方外援利普曼的2号位进攻，同时发挥出自己多点进攻的优势，以25:17、

25:22、26:24连胜3局，总比分2:0击败对手，昂首闯进决赛。这是江苏女排时隔4年再度闯进决赛。

南通籍国手孙燕所在的广东队遇到朱婷领衔的上届联赛冠军天津队。双方半决赛第一场对抗，广东队以0:3失利。双方二度交手，天津队在攻防环节均握有优势，经过三局交锋25:20、25:11、25:14连失三局。

15日晚，广东队将与上海队进行三四名决赛。 记者王全立

教育帮扶走进皖南 启东和绩溪牵手啦

晚报讯 为推进长三角一体化发展，实现教育资源优势互补，11日，启东市教育体育局和安徽绩溪县教育体育局签订协议，开展教育合作交流。

未来几年两地教育合作交流将从师资队伍、校际结对、教育资源等三个方面开展。双方将协商确定部分中小学校、幼儿园结对学校，进行“一对一”合作交流，并同期创办“启绩教育论坛”，通过多种举措共享启东市优质教育教学资源。

据统计，自20世纪70年代，我市就和省外政府、学校等机构单位开展教育合作，派驻教师前往对方学校、教育局支教帮扶。今年9月，省委宣传部在南京举行发布会，授予海安市宁蒗支教教师群体江苏“时代楷模”荣誉称号。

目前，我市教育合作已经涵盖广西、西藏、新疆、青海、陕西、贵州、河北、云南等多个省、自治区，已成为全国教育合作的典范。

记者沈樑

老年人如何运动呢

人到老年，新陈代谢缓慢，气机不畅，人体各器官老化，功能下降。现代运动学研究，认为运动与长寿息息相关，运动是生命存在的特征，人体的每一个细胞无时不在运动，科学合理的运动能改善人体各系统的功能，其结果能增强体质，从而起到祛病延年、健康长寿，所以说，锻炼是最好的良药。

冬季是老年人心脑血管疾病高发期，而且这些疾病却常发生在晨练中，这是因为老年人有动脉硬化特征，耐寒性差，受寒冷刺激血管易痉挛，晨间血液黏度又高，这就容易发生动脉粥样斑块破裂的意外。

老人冬练要注意：

1. 晨练前喝200~300毫升温开水，稀释血液，防心血管病发作。

2. 先在室内做舒臂伸腿等准备活动，可预先适应外界环境。

3. 穿暖和，防着凉；运动时避免张口，呼吸中吸进冷气会引起胃痉挛，产生腹痛、腹胀；

4. 应避免空腹运动和运动后立即进食；

5. 倒走练习别太随意，老年人各器官功能日衰，反应迟钝，灵敏度差，极易绊倒跌跤，导致外伤。

6. 忌过度兴奋的运动。这类运动会使血液循环加快、血压急剧升高，尤其是患有高血压、冠心病等心血管疾病的老年人，易导致心肌梗塞或中风的发生，甚至危及生命。

7. 忌快速、超负荷运动。快速运动或举重等超负荷运动，都会使心脏负担过重，易发生昏倒等事故，或造成骨骼变形、损伤等。

8. 忌带病运动。老年人生病时，身体各器官的功能比平时更差，抵抗力更弱，此时再进行体育运动，会加快身体体能的消耗，降

低抗病能力，导致病情加重。有严重膝关节炎、风湿病、骨质疏松等疾病，导致无法进行快走运动的中老年人，打太极拳是适合的运动方式。

9. 忌饭后百步走。饭后百步走，对于青壮年来说是很适宜的。但老年人尤其是70岁以上的老年人饭后立即行走，则容易加重心脏负担。如果还患有冠心病，餐后胃部膨胀可反射性地引起冠状动脉收缩，使心肌供血减少，有可能加大心肌缺血缺氧程度和范围，诱发心绞痛甚至心肌梗死。

10. 锻炼意在“动”，不在“形”，别强求完美。长期坚持，不半途而废。



董福轮 主任医师/教授/博士生导师

同济大学附属第十人民医院老年科主任、全科医师教研室主任，南通市第六人民医院老年病联合门诊领衔专家(隔周六定期坐诊)。师从我国第一代国医大师颜德馨教授，坚持“西医治病、中医辨证，内调外治、扬长补短、提高疗效”的中西医结合治病原则，辨证施治。擅长以“未病先防、未老先养”为指导，中医科学养生调理以及各种恶性肿瘤、肠炎、慢性胃炎、脂肪肝、心脑血管疾病、脾胃系统疾病及多种肿瘤性尿路感染、继发性肾脏病、心力衰竭、收缩性高血压、心律失常、骨质疏松症、痴呆、高血压、糖尿病、胆结石的中西医结合治疗。