

“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。



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

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人参选,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、张傅初等队员。”

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

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。举重要领他也还记得,“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练太极拳,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

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的外援利普曼的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无刻不在运动,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:

- 晨练前喝200~300毫升温开水,稀释血液,防心血管病发作。
- 先在室内做舒臂伸腿等准备活动,可预先适应外界环境。
- 穿暖和,防着凉;运动时避免张口,呼吸中吸进冷气会引起胃肠痉挛,产生腹痛、腹胀;
- 应避免空腹运动和运动后立即进食;
- 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,极易绊倒摔跤,导致外伤。
- 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。
- 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。
- 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

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。”

蔡银燕说,与海福玉一起成为“新海门人”、落户海门区社会福利院集体户的,还有33名流浪乞讨人员。“落户后,根据政策,区民政部门已将他们纳入特困人员供养范围,享受城市‘三无’人员特困供养和医疗保障,生病就医享受市民待遇。”

“决胜全面小康,流浪者等城市边缘人群不能成为被遗忘的人。”海门区民政局局长江华介绍,2017年海门区投入1000万元高标准建设救助管理站,活动室、餐厅、浴室、观察室等设施一应俱全,即便是肢体残疾、身患疾病的流浪者,也能得到专业照料。

“为便于帮助这些‘新海门人’寻找家人,我们现仍将这部分人员安置在救助站内生活,通过生活上的跟踪服务,帮助难以沟通的救助

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”里真正感受到来自社会大家庭的温暖。

本报记者李彤



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“西医诊病、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。