

八旬老夫妻挥杆近 30 载,收获健康快乐

# 小小门球“碰”出精彩夕阳红

“退休后,我们夫妻俩每天打门球,健康相伴,快乐相随。”今年 85 岁的高明德与 81 岁的老伴金秀英,退休后开始打门球。每天清晨,在东风公司铸造二厂内的门球场上,都可以看见这两位老人的身影,尽管年事已高,但他们的动作沉稳利落,劲头不输年轻人。

在十堰门球圈里,高明德颇有名气,算是元老级人物了,他还是十堰市门球协会秘书长。在今年的十堰第六届运动会门球项目中,高明德担任了裁判。

■文、图/记者 周仑 实习生 于海潮



高明德指导金秀英打球,夫妻一起运动,寻找快乐。

## 第一次看到门球,就被深深地吸引

高明德、金秀英是东风公司铸造二厂的退休职工。1969年,夫妻俩带着 3 个孩子从辽宁老家来到十堰,是二汽早期的建设者。“我在厂里上班时,是一名木工。刚来十堰的时候,这里还是一片荒芜之地。正是通过一代代东风人的艰苦奋斗,汽车城拔地而起,快速发展。如今,我们享受到了党和政府带给我们的幸福生活。”高明德回忆说。

年轻时,高明德热爱运动,每天跑步,身体一直不错。偶然的一次机会,他看到厂门球队拿着杆子打门球,十分好奇。“这是啥?为啥有一个杆子?门球怎么打?”他跑进门球场,开始研究起来。

“那是 1989 年,我第一次看到门球,被深深地吸引了。”从此,高明德有了一个新爱好——门球。“厂里有门球队,每次我们几个同事一下班就去看,特别入迷,好几次都忘了回家吃饭,就因为这个,老伴还和我吵了一架。”高明德笑着说。

## 坚持打门球 30 载,夫妻俩收获快乐

1989 年底,高明德退休了。闲下来的他,更加痴迷门球运动。“我印象特别深,1990 年的大年初二,那是我第一次上场打门球。”当时,大年初一团聚完后,高明德便约上几个退休同事一起打门球。这一打让老伴金秀英也坐不住了。

1994 年,受高明德的影响,金秀英也要求学打门球,体会一下老伴的乐趣。“老伴想学,我义不容辞。”高明德说,从教会金秀英起,两人便一同打起门球。这一坚持,便是近 30 年。

高明德说:“刚开始厂内只有 20 多个人打门球,如今,当年和我一起打球的那批人,有的走了,有的已经打不动球了,但是我和老伴一直在坚持。”门球成了夫妻二人生活中的一部分,打球的时间甚至超过了休息时间。

高明德说:“基本上一天三次,早上吃完饭一次,中午吃完饭一次,晚上吃完饭也会继续。只要场地不湿,我人在十堰,我就会打。”

“打了近 30 年门球,杆子买了很多支。”高明德说,长期坚持门球运动,既丰富了他的退休生活,又锻炼了身体,还结交了很多新朋友。“我身体好,很少生病,这都得益于门球。现在,大家看到我,都夸我精神矍铄。”

高明德说:“基本上一天三次,早上吃完饭一次,中午吃完饭一次,晚上吃完饭也会继续。只要场地不湿,我人在十堰,我就会打。”

## 参加全国各大赛事,广交朋友活出风采

在打门球的过程中,老两口经常因为比赛而争执。“比如这个球的路线、打法,我们会讨论,有时甚至会争吵,但事情一过立马和好。”高明德说,争执结束后,他和老伴都会对当时的不理智进行分析。“她妥协的多一些,我跟她指出我打球的道理后,她听的进去!”门球成了他们夫妻的感情催化剂。

随着技术与经验的不断增加,老两口从厂门球场走出去,参加全国各

大门球赛事。成都、银川、北京……很多城市举办的门球比赛,都有二老的身影,其中,在成都举行的门球比赛中,高明德与队友一同获得全国前八的好成绩。

在外地比赛时,老两口广交朋友。“他们的年龄和我们差不多,我们通过这些比赛看到了自身不足,回家后继续研究战术。”因为门球,他们时常和球友打电话聊球技、聊生活。

“打 3 号,进门就得分了,我们就

赢了。”“这个轻一点,不能打到那个球了。”“哎呀,太可惜了。”直到现在,高明德与金秀英还身着运动衣,挥动球杆,击打门球。

“强身健体只是一方面,更重要的是广交朋友、精神愉悦。”高明德说,通过打门球,他和老伴认识了很多拥有共同爱好的同龄人,大家一起娱乐,快乐生活。同时,也希望更多人加入门球运动,打出精彩的老年生活。

## □链接 门球运动好处多 锻炼身体又能结识朋友

老年人坚持锻炼有益身体健康,门球也是老人喜欢的运动之一。那么什么是门球?打门球有什么注意事项?

### 什么是门球?

门球是在平地或草坪上,用木槌击打球,穿过铁门的一种室外球类游戏,又称槌球。门球起源于法国,13 世纪传入英国,17 世纪传入意大利,以后传到美国。上世纪 30 年代传入中国,当时只在燕京大学作为游戏课内容。1948 年门球在日本兴起,1970 年开始作为老年人的活动项目推广开来。门球运动占地少、花费省、很安全,且技术简单、比赛时间短、运动量也不大,适于中老年人。

门球可谓是中老年人的“第一体育运动”,既有地上台球运动之妙,又有高尔夫球之趣,还具地上棋类运动之精。

### 门球运动有什么好处?

#### 1、全身锻炼。

打门球能让参与者得到全身锻炼。打门球的基本活动是瞄准、击球、拾球和到位。在活动中,伴随快步走或慢跑,可使全身的运动器官,特别是手、腰、腿及视力、听力、内脏和神经系统都得到锻炼。另外,门球运动对体质强弱要求不高,挥杆击球强度小,节奏从容,不发猛力,不会引起过度疲劳。门球属于户外运动项目,在大自然环境中,对于老年人增强心肌供氧能力、调节血液循环、改善心脑血管功能有着重要的帮助作用。

#### 2、锻炼思维能力,防止记忆力减退。

门球是一项具有挑战性的脑力劳动。在门球比赛中,老年人要从整体出发,合理安排每个球的布局,每个球打什么位置都要心中有数,同时要猜透

对手的战术意图,并且对症下药。因此,门球促使老年人思考,活跃他们的思维,在保持身体功能不退化的同时,记忆力也得到了加强。

#### 3、团队合作。

门球是一个集体运动,可以培养老人的团体意识。门球也是放松心情,结交朋友的一种方式。

#### 4、可增加骨盐量。

研究发现,即使运动量很少的门球运动也可以增加骨盐量,参加时间越长,效果越明显,老年人更为显著。

#### 5、防治腰肌劳损。

参加门球运动的老年人,在击球时需前屈上体,这样重复多次,可加强腰肌的锻炼,从而达到防治腰肌劳损的效果。

此外,参加门球运动,有更多的机会接受负离子的沐浴,对老年人的某些疾病有治疗和辅助治疗的效果。门球不仅对肢体健康有益,而且能愉

悦参加者的情绪。

### 打门球应注意哪些问题?

1、在穿着上,打门球时最好穿带齿而不滑的鞋,尤其对老年人来说,如绊倒或滑倒很容易造成身体损伤。

2、打门球前,要进行适当的热身,把臂、腿、腰及相应的关节充分活动开。

3、打门球虽然对体力消耗并不大,但是一旦着迷,容易兴奋,此时参加者应注意控制自己。

4、走动时不应超过自己适合的步伐或跨度活动的幅度,以免扭伤筋骨。

5、老年人应把打门球安排在作息制度中,使生活、锻炼有节奏。

6、老年人参加门球活动,以安全适度、确保实效、能得到快乐感和满足感为健身原则。

建议老年人在夏天做好防暑防晒的准备,中午前后不要进行户外活动。