



9月27日,由市委老干部局主办、市老年大学承办的十堰市离退休干部象棋与门球赛在市老年大学圆满落幕,全市近300名银龄健将在赛场上展开激烈角逐。近日,记者采访到本次比赛象棋组个人冠军王天祥、门球组冠军队成员崔爱东,听他们讲述自己的运动故事。

## 王天祥爱上象棋60载 在楚河汉界间 收获海阔天空

在全市离退休干部象棋与门球赛中,今年71岁的王天祥运筹帷幄,淡定自若,以高分摘得象棋组冠军。

爱上象棋60载,王天祥在棋盘上找到快乐,也结识了一群好友。

■文、图/记者 杨天娇



王天祥和棋友一较高下。

### 退休后他整日“泡”在棋盘上

10月8日下午,记者在武当路的一处会客室,见到正在棋盘上厮杀的王天祥。他精神矍铄,思维敏捷,举棋落子速度很快,一看就是棋坛圣手。

王天祥是郧西人,从小就喜欢下象棋。“说起下棋,要追溯到小时候,那时候邻居一家善下棋,我经常围在桌边观战。”王天祥说,这个习惯把他带入象棋的世界。后来参加工作,他开始购买和象棋有关的书籍,在家反复揣摩棋谱。“我把大量的业余时间投入到象棋中,因为热爱,所以我愿意在棋盘上下功夫、费心思。”王天祥笑着说。

后来退休空闲时间多了,王天祥干脆每天都“泡”在棋盘上。“白天,我自带象棋、棋盘到附近的空地和棋友切磋,博物馆门前、北京路立交桥下、浙江路路口、市老年大学活动室都是我们的‘根据地’。”王天祥说,“有象棋情结的人可以在棋局里找到快乐。”

从儿童时期到现在,王天祥下了60年棋,棋艺不断提升,他曾多次在全市象棋比赛中获得佳绩。

### 在棋局中领悟人生哲理

“下象棋,棋德最重要。棋德好的人,不管输赢都是哈哈一笑,重在乐趣。”王天祥说,下象棋是他保持精气神的一剂良药。下了60年象棋,他最大的收获不是取得荣誉,而是在反复输赢间,养成遇事沉稳、不骄不躁、怡然自得的健康心态。

下棋这么多年,他结交了很多棋友。这些棋友大都拥有乐观的心态、高雅的情趣,王天祥跟他们在一起十分快乐。“下象棋要做到胜不骄败不馁,生活中也一样。”王天祥告诉记者,下象棋只是他在业余时间消遣娱乐的一种方式。

王天祥从棋局中学到不少的人生哲理。“棋局中,每一步都要仔细推敲,就好比人生时常面临选择。当局势迫使你必须退让时,就该做出必要的舍弃,生活中同样如此,有时候放宽心的退让,收获的是海阔天空。”王天祥说,“不要因小失大,而是要从全局去考虑。”

“象棋很适合老年人,既动脑又不那么激烈,我喜欢下棋,也从中收获了快乐和满足。”王天祥说。

## 崔爱东走上球场忘记烦恼 挥杆之间 绽放夕阳风采

从45岁开始挥杆,今年66岁的崔爱东已经打了21年门球。在今年的全市离退休干部象棋与门球赛上,她所在的十堰经济技术开发区路北社区队夺得门球组冠军。

■文、图/记者 唐晓玮



崔爱东(右一)和队友合影。

### 坚持练习门球21年

“门球运动不仅活动四肢,还锻炼眼力和大脑,是一项非常适合中老年人参与的有氧运动。”谈起自己热爱的门球运动,66岁的崔爱东滔滔不绝。

“门球是我生命中不可或缺的一部分。”崔爱东深情地说。崔爱东的父亲是一位退休教师,对门球运动情有独钟。在崔爱东45岁时,受父亲的影响,她迷上了这项运动,如今已经练习21年。周末的清晨,当多数人还沉浸在梦乡时,崔爱东已经来到门球场。弯腰,双手握球杆,眼睛直盯球门,每一次挥杆都充满力量与激情。

“门球让我找到生活的乐趣,保持身心健康。”崔爱东感慨地说,退休前她在东风公司52厂从事高压配电工作,上班压力大,大脑时刻紧绷着。可一走上门球场,她就忘却压力与烦恼,尽情享受运动带来的快乐。

“对我来说,门球不仅是一项运动,更是一种生活态度,我很享受在球场上与队友们共同奋斗的过程。”崔爱东说。

### 打门球必须掌握度与界

崔爱东对门球运动有独特的感悟。她认为,打门球不仅要掌握技巧,更要懂得度与界的把握,是一场充满思考的博弈。手拿球杆,不仅要自己想自己如何得分,还要最大程度地保证队友的利益,成功击走对方的球。兴趣与努力加持,使得她的球技越来越高,这些年,她和队友们征战省、市级比赛,斩获不少荣誉。

“打门球就像做人,不能过界,要掌握度。”崔爱东说,门球比赛中,球员需要准确判断球的位置和力度,以确保球能够顺利进入球门。如果力度过大或过小,都会导致球偏离目标,甚至出界。同样在生活中,人们也需要学会把握度,既不过于张扬,也不过于保守,才能不断克服困难,收获进步。

比赛中,作为核心队员,崔爱东能够准确判断形势,制定合理的战术。她善于与队友沟通,共同应对挑战。关键时刻她能挺身而出,用出色的表现帮助球队取得胜利。她的团队精神与智慧,让她在门球场上赢得赞誉与尊敬。

## 慈济康养集团开展重阳节系列活动 进社区送健康送节目

■记者 叶楚榕 通讯员 贾九红

本报讯 昨日,慈济康养集团旗下“社区综合养老服务建设”和十堰、五堰街道长者服务中心同步开展以“年年重九胜春光 九九重阳享健康”为主题的重阳节系列活动。

活动分为重阳送健康、重阳送活力两个主会场。三堰社区卫生服务站举办老年人秋冬季个人健康管理讲座,五堰街道长者服务中心开展老人眼底病筛查防治活动;二堰街道长者服务中心喜重阳艺术团带来精彩

的民间艺演,五堰街道老年学校老师和学员带来红歌联奏、小合唱《绒花》、模特走秀《古风雅韵》等表演,老人们表示活动开展得很有意义。

此次活动得到机构所在社区,五堰街道老年学校、三堰卫生服务站、爱尔眼科等单位的协助,节目丰富多彩,反响热烈。

慈济康养集团旗下“社区综合养老服务建设”,旨在打造家门口的“15分钟内养老服务圈”,通过帮助解决老年人的衣食住行等基本生活养老问题,为老年生活提供便利。

## 十堰市人民医院医养中心 多彩活动迎重阳



昨日,十堰市人民医院医养中心开展敬老月暨重阳节开放日活动,献上一场以“银发医养新篇 共庆盛世华诞”为主题的文艺汇演,精彩的节目赢得老人们的阵阵喝彩声。此外,活动还安排小朋友和老人们一起剪纸寿桃、叠纸飞机等互动环节,现场设置义诊区等9个区域,吸引了众多老年人前往体验。

图/记者 秦洪涛