

体彩延展“国球”魅力

■记者王青文/图

由体彩公益金资助建设的健身路径已成为群众锻炼身体的主要场所，其中的乒乓球设施深受人们喜爱。记者近日走访京城几处全民健身路径感受到，“国球”的魅力正在经体彩延展。

走进“全民健身第一园”

北京市首家全民健身乐园位于东城区景山后街，被誉为“全民健身第一园”，已建成使用23年。它与古老的景山公园一样，掩映在茂密的树木下，静静地陪伴在百姓身边，大门上斑驳的锈迹显示着它的“年龄”。

“我每天早上6点到中午11点、下午1点到5点在这儿打乒乓球。”老冯望着眼前的四张乒乓球台说，他几乎全天“泡”在这里。这个练习场是全封闭的，来打球的人络绎不绝。长凳上坐着等候上场的人，比赛一场接一场。老冯年近七十，在这儿练球已经十几年，除了雨雪天气，几乎每天都来打球。坚持锻炼让他获得了强健的体魄，平时很少感冒。像他这样全天打球的人不多，大部分是预约好再来，一般打半天。

老冯说：“我在这儿交了很多朋友，以球会友嘛！”在这里，他可以挥汗如雨地切磋球技，还可以同数不清的老老朋友“侃大山”。封闭的乒乓球台成了老冯最开放的自由空间，既强身健体，又放松心情。

1998年6月，景山社区文体乐园暨“全民健身第一园”建成，它是北京首家全民健身户外文体乐园。这里有乒乓球台、象棋桌，以及各种健身器材，锻炼者以60



遮蔽日光的“全民健身第一园”

岁左右的退休人员为主，他们锻炼身体、聊天会友，为退休生活增添了不少乐趣。该园的建设资金来自体彩公益基金，“当年是街道办事处负责人来考察、报预算，然后公益体彩拨款建造了这个健身园。”老王回忆兴建时的情景，记忆犹新。

老王不知从哪儿看到消息，说打乒乓球可以预防阿尔茨海默病，他说：“我什么都坚持不了，就是打乒乓球能坚持，已经打了7年。”据他介绍，在这里打乒乓球年岁最大的已经89岁，每天上午必来，而且精神矍铄，乐观豁达。由此看来，这是锻炼带来的好处，

20多年来，这里的乒乓球台从来不曾安静过。

老王还介绍，这个乒乓球练习场虽然在室外，但它是北京一个遮蔽日光球场，四周古树已在球场上空形成天然屏障，夏天有绿荫遮挡，打起球来非常凉快。

十年磨一剑，在这里打球的人实力都不弱，每年的“乒协杯赛”是他们一展身手的舞台，这是专门为全民健身设立的群众性比赛，北京的业余选手均可参赛，预赛场地就设立在这里。这儿的选手经过多轮较量，选拔出的优秀者参加东城区比赛，取得了第二名。

在最美健身乐园徜徉

俗话说，先有什刹海，后有北京城。后海——这个有着700多年历史的皇家清池，可谓北京城内最古老的水域。在后海北沿有个顺河而建的后海健身乐园，因为地处曾经的皇家园林中，修建必须考虑环境因素，所以由体彩公益金出资，委托北京市西城区园林局设计建造。

漫步在后海岸边，感觉空气都是湿润的。“后海健身乐园”被枝叶扶苏的银杏树包裹着，这里有很多参天大树，盘根错节，可以想象，每当秋风乍起时，漫天飞舞的金黄色叶片，与健身园里锻炼者的身影映衬，伴着连绵的水域，是多么美的一幅画面，因此这里被誉为北京最美的健身乐园。

金先生今年85岁，是健身乐园中年龄最大的长者，他身高1米8，腰杆笔直，面色红润。金先生是上海人，从小喜欢体育，上学时是班里的体育委员，曾代表上海青少年队，分别以2000米和800米的绝对优势两次战胜上海交通大学队，获得1958年和1959年两届上海赛艇冠军。半个多世纪以来，金先生一直与体育相伴，锻炼身体已成为生活的重要组成部分。

“我们家住平安里西大街，向西有玉潭潭和紫竹院，向东有后



金先生享受乒乓球乐趣

海，我就愿意到后海锻炼身体。因为这里有水，空气好、人气足，来的都是老朋友，见面就打招呼。”金先生说，他在这儿锻炼了十几年，每天清晨从家里骑车过来，先在后海岸边“抽糖瓜”进行热身，然后去附近的饭馆吃早餐，之后来打乒乓球，打到中午才回家。常年的锻炼让金先生的身体非常棒，血压正常，没有得过大病，腰腿活动起来轻松自如。

在后海健身乐园锻炼的大部分是周边居民，但有一位却是舍近求远专程而来——50多岁的李先生家住天通苑，他宁愿骑车往返5小时来这里打乒乓球。李先生是黑龙江人，从小在少体校

进行体育训练，后进入黑龙江省青年篮球队，曾取得过不错的运动成绩。体育对他来说就像水和空气，“我每天一睁眼就开始运动，早上骑车5小时对我来说不算什么。”李先生把骑车也当作有意为之的运动。

据李先生介绍，他在后海健身乐园认识了很多乒乓球爱好者，虽然打球的时间不长，但他已经离不开这里。李先生说，前乒乓球国手尹航经常到这里义务指导大家打乒乓球，同时拍摄教学视频。此外，北京什刹海体校的教练也常来同大家一起打球。作为一个在白山黑水成长的东北爷们，这里吸引李先生的另一个原因是：这个传统与现代并存的后海，让他时常沉浸在古老京城的梦里。

73岁的王先生退休后一直在后海打乒乓球，讲到锻炼的好处，他说：“从来没生过病，连感冒都没得过。”王先生每天上午在这里锻炼4个小时，他与几个退休的老哥们儿建立了后海微信群，大家经常在群里聊天约球，时间久了，觉得玩得不过瘾，于是相约，一起开车去更远的地方看风景、吃美食，退休生活过得丰富多彩。四张乒乓球台让他们领略到更大的世界，认识了更多的朋友。

探访中轴线“世外桃源”

位于北京珠市口西大街地铁站旁的体彩健身乐园，地处南北中轴线，与前门、大栅栏等地标毗邻，这里有一个封闭的乒乓球练习场，10张球台一字排列，在京城也是数一数二。不久前，这里还举行过“和谐杯”乒乓球比赛，300余人参赛，选拔出38名选手参加西城区的比赛。

也许因为这儿曾是北京繁华的地区之一，蕴含着深厚的文化特色，所以打球的人来自各行各业——除周边的百姓，还有附近光明日报社、国家档案馆的退休人员，以及一些部委的干部，保安、快递员和废品回收人员也会进来打几下，出出汗、热热身。

十几年前，这里曾有11张乒乓球台，因为年久失修，2015年由体彩公益金资助，把健身乐园稍作迁移，并重新修建，设施包括健身路径和乒乓球台两部分。

每到傍晚，五六个小学生便来这儿打乒乓球，他们有时男女混合双打，有时一对一单兵作战，从孩子们快乐的脸上，能看出他们已陶醉在这项运动中。“妈妈说，做完作业就可以来打两个小时，我们几个天天来。”一个大眼睛的女孩儿说。

在小学生打球旁边的球台上，一位中年男子正在同对手配合默契地打着球。他身穿精致的运动装，看上去非常年轻，但实际年龄已过50岁。这位男士姓张，打乒乓球已有十几年，参加过很

多业余选手比赛，比如“和谐杯”，以及各大部委举办的比赛，曾获得过冠军、亚军。张先生多年来一直在球馆练球，自新冠肺炎疫情发生后，球馆关闭，他便来体彩健身乐园打球。“室外最大的优点是空气好，但感觉与室内不一样，但在这儿打球照样能出汗和锻炼身体。”张先生说，受疫情影响，像他这样从球馆转移到露天球台打球的人还有很多。

袁女士与她的小姐妹每天下班就来这儿打乒乓球，仅半年时间，两人的球技已经提升了一大截，左抽右推，上下翻飞。“我们每天都来，打完球觉得浑身轻松，一天的疲惫都没有了，晚上睡眠还特别好。”袁女士说，她与同伴今后会坚持把乒乓球打下去。

在体彩健身乐园打乒乓球的人中有一位很“牛”——西城区乒乓球冠军刘沛。因为长相酷似前乒乓球国手王浩，所以大家叫他“大王浩”，他小时候曾在西城体校练习乒乓球，虽然未能成为专业运动员，但对乒乓球的热爱始终没有放弃。刘沛非常喜欢这里的氛围和很多好哥们儿，他说：“大家在一起切磋球技，还能遇到很多高手，所以在这儿打球很开心。”

天色已晚，华灯初上，珠市口西大街上的车辆川流不息，便道上的人来去匆匆。然而，在体彩健身乐园打乒乓球的人却陶醉在这项运动中，乐享体彩为他们建设的世外桃源……



少年挥拍较量

●手记

“国球”风采无处不在

乒乓球对于国人而言，是一种情怀，更是一种骄傲。

体育作为对外的窗口，展现的是一个国家的软实力。1959年，当容国团为中国摘取第一个世界冠军后，乒乓球的情结便深深植入国人心中。从那时起，乒乓球的热潮在各地掀起，直至今日，依然热度不退。

体育强则国家强，国家强则体育强。当我们站起来、富起来、强起来后，老百姓打乒乓球的条件也得到根本改善，过去“两张桌子搭球台”早已成为历史，而这得益于体彩公益金的大力支持。

由体彩公益金资助建设的北京景山后街、后海北沿、珠市口西大街三处健身路径均有乒乓球设施，最大限度满足了当地群众的健身需求，上至耄耋老者，下到豆蔻少年，不仅在这里找到了挥拍击球的乐趣，而且各自的梦想由此升腾。

北京三处健身路径中的乒乓球设施只是一个缩影，可想而知，由体彩公益金资助，在全国各地修建的乒乓球台早已数不胜数，这不但让群众健身有了好去处，还令“国球”风采无处不在。