

健身达人因体彩脱颖而出

■记者王青文/图

无论是“高手在民间”，还是“挑战不可能”，至少在全民健身领域，体彩功不可没。全国各地不计其数的健身路径，为健身达人们脱颖而出搭建了广阔平台。

无限的潜能

56岁的李先生家住北京天通苑，每天骑车往返5小时到后海北沿的健身乐园打乒乓球，打完球去附近的单位上班。李先生是黑龙江人，曾经是黑龙江省青年篮球队队员。退役后，他当过消防队员，目前，除了日常工作，他还是黑龙江省志愿者协会会员，曾经无数次救人于危难。李先生热爱体育，健身对他来说就像空气和水。在他常年坚持锻炼的背后，还有着更深层的意义，那就是对社会的责任与付出。

“我认为，人的潜能是无限的，平时锻炼要循序渐进，逐渐增加运动量。比如跑步，可以先从10公里开始，然后20公里、30公里……适应之后，跑200公里也没问题。所以说，人的耐力和意志力是无限的。我是东北人，喜欢大兴安岭的松树，挺拔屹立、宁折不弯。”李先生对体育运动的态度在一定程度上展现出他对人生的理解。

“我曾经是消防队员，我觉得人生活在社会上要有奉献精神，要积极地活着，像蚂蚁一样，虽然渺小，但要强大。我曾经救过很多人，牺牲我一个，救活两个人，我认为这是值得的。在危机

真实的转变

43岁的陈先生从事警务工作，负责人口调查。此前因为工作压力大，患高血压，目前病休。病情好转后，他逐渐热爱上体育运动，对乒乓球情有独钟，而且慢慢成为一名健身达人，“我经常在各个健身场地锻炼，这样能广泛地接触百姓，了解民生。等我上班之后，就能更好地落实政府部署的工作，把居民的事情办好。”

由于每天外出打球，陈先生对北京业余乒乓球的开展情况进行了如指掌，“北京比较红火的乒乓球场地有和平里和庆丰公园练习场。这两处都有很好的群众基础，参与者具有一定水平。因为场地环境好，很多离退休老干部经常在那里打球。珠市口乒乓球场地地理位置较好，交通便利，打球的人不仅有南城百姓，还有从四面八方赶来的球友。这儿每年都举办‘和谐杯乒乓球比赛’，参赛人数超过300人，但由于场地较窄，观众只能站在场地外的马路上观看比赛。”

陈先生不仅对北京一些乒乓球场地举行的赛事有一定了解，对一些地方参与业余乒乓球运动的群体构成也比较清楚，“每天到珠市口乒乓球场地打球的人是最多的，有住牛街的、永定门的，还包括亦庄的，甚至广渠门、安定门的都到这儿打球。每天清晨，球场的‘早高峰’就来到了，直到中午才散去。中午来打球的是附近的上班族。下午4点以

时刻，我会义无反顾地冲上去。在生死之间没有悬念，只有需不需要，值得不值得。比如，我曾经遇上两个孩子陷于火场之中，当我冲进去把两个孩子救出来后，自己却晕过去了……”无论是曾经从事体育的经历，还是之后对运动的坚持，练就了李先生强健的体魄，为他在关键时刻挺身而出奠定了强有力的基础。

“身为愿者协会会员，无论哪有困难，我都会主动出手救援，遇到突发事件也会挺身而出。比如歹徒施暴，我敢一对一单挑，即使一对二也不怕，因为邪不压正。这些都源于我一生热爱的体育，它让我有力量在面对危险时能勇敢担当。所以我每天都来健身乐园锻炼，骑车5小时也是锻炼的一部分。现在，体彩修建了很多室外健身设施，这真是利民利国的大好事，而且在体彩健身乐园锻炼，还让我认识了很多好朋友，我更应该把这份爱心回报社会。”作为一名健身达人，每天锻炼身体已成为李先生的一种生活方式，而体彩修建的健身设施又延展了他的运动半径，使他精力充沛地投入每一天的工作与生活。

后，这里就成了欢乐的海洋，直到深夜11点。每天晚上是打球高峰时段，需要排队。”

在北京各处的乒乓球场地巡回打球对于陈先生来说是一种乐趣，“建国门二环路边上有一个5张乒乓球台的练习场，场地条件非常完善，晚上有照明灯，有些人打到夜里一两点才自行关灯离开。在乒乓球场地旁边，还有一块羽毛球场地，条件也非常好。近年来，北京的公园纷纷增设了健身设施，在健身乐园旁边，有的修建了乒乓球台，比如滨河公园、莲花池公园、万芳亭公园……这些公园的球场由公园管理部门统一管理。今年4月，景山后街的‘全民健身第一园’，由体彩出资，街道办事处协同相关部门对健身乐进行了整体维修，乒乓球台四周架设了封闭围栏。由于离名胜古迹很近，考虑到环境因素，所以夜间没有照明。”

打乒乓球在一定程度上改善了陈先生的身体状况，他深知能这么自由自在地驰骋在体育天地间来之不易，“目前，国家对全民健身非常重视，体彩拨出大批公益金建设健身设施，各地的健身乐园与日俱增。这些室外场地深受百姓欢迎，在全民健身方面发挥着巨大作用。无论市区还是郊区，健身乐园随处可见。这些举措有利于社会健康发展，对于打造和谐社会起到了积极作用。”



李先生(左)每天到后海打球



吴先生青眯乒乓球运动



刘沛点赞健身氛围

高手的秘诀

吴先生是乒乓球运动的发烧友，球技自然与众不同，而且他对场地要求非常高，“我之前一直在球馆里打乒乓球，去年受新冠疫情影响，球馆关门，我开始到室外打球。”

显然，吴先生到北京珠市口西大街地铁站旁的体彩健身乐园乒乓球台打球，是被“逼上梁山”的无奈之举，“室外跟球馆相比，的确不太一样，环境、球台和弹力都不同。室外空气好，更适合练球、出出汗，但不适合正规的比赛训练。因为乒乓球很轻，它受空气流动影响非常大，室外的光线、风速都会对乒乓球的运动轨迹产生影响，所以室外更适合练球。”

练球只是一方面，比赛对于吴先生而言，如同家常便饭，“我打乒乓球十几年，经常参加比赛，如‘和谐杯’和各大国家机关的比赛，获得过冠军。室外和室内场地可以说各有千秋，受新冠疫情影响，室内场馆关门和限流后，很多室内练习者转战到室外。目前，室内场馆仍采取预约方式，如果报名人数已满，就会限流，这给打球者带来很多不便。”

冠军的期待

夜幕降临，交通晚高峰已渐渐过去，北京珠市口乒乓球台上的练球者“球兴”正浓，西城区业余乒乓球冠军刘沛此时正骑着摩托飞驰而来。他从小在西城区体校训练，后来很多年没有接触乒乓球，直到2014年，某种契机让他重新拿起球拍，经过三四年练习，他拿到了西城区冠军。谈到练习乒乓球，刘沛对此深有体会。

“这个乒乓球台对老百姓非常有益，很多乒乓球爱好者聚在这儿，既能锻炼身体，又能广交朋友。在这儿打球经常能遇到高手，前乒乓球手尹航曾来过这里，还有北京队的退役队员……这儿的练球氛围非常好，大家在一起并不是为一争高下，而是切磋球技，开开心心地聊点‘乒乓那些事’，这里是娱乐休闲的好场所。”在刘沛眼里，业余乒乓球运动的功能是健身与娱乐兼备的。

当然，室外的乒乓球台也并非一无是处，至少在接地气的过程中，吴先生也有所触动，“在室外的开放场地练球，我认识了很多球友，也感受到很多乐趣。虽然在室内和室外打球的是两个团体，但都是业余爱好者。大家在一起聊球儿，原来固定的球友都是一群人，也知道同样的业余选手，所以在室内和室外打球都差不多。”

虽然在室外的乒乓球台打了一段时间，但吴先生依然对室内场地情有独钟，“球馆完全开放后，我还会选择到室内打球。如果对竞技要求比较高，想提高球技，尤其是为打比赛做准备，还是要到球馆练球。室外的场地相对于室内而言，参与者的水平参差不齐。但在球馆练球，就业余选手而言，能遇到更多实力相当的对手。”

除了竞技，吴先生对乒乓球运动本身也颇有研究，“乒乓球运动可缓可急，可剧烈也可轻松，适合各个年龄段的人。经研究，挥拍运动对人的心血管健康是最好的运动，因为这项运动锻炼的部位

离心脏最近，相对于其他的竞技运动，如网球、羽毛球等，对人体的健康最有益处。我家里有一张乒乓球台，我爷爷90岁的时候还在打乒乓球。现在，人活到90岁一点儿不新鲜，但90岁还能打乒乓球的却不多见。乒乓球属于全身性运动，练四肢的同时还练脑子。有人说，打乒乓球的人基本不会老年痴呆，因为在打球过程中，飞快的球速让人仅用头脑反映根本来不及，所以全面锻炼人的神经系统。长期打球的人都是下意识作出接球的应激动作。”

常年打乒乓球，吴先生不仅对场地要求高，而且深谙其中的门道，“在室外打球首先要具备一定水平，这跟下棋一样，谁都愿意棋逢对手，如果水平过低，那么对手就会借口‘歇一会儿’而不再跟你打。但不要胆怯，每个人都是从手拿一只球拍开始走进球场练球，在这之前，最好请专业人员指导下基本动作，正确的动作固定下来，以后是不会变的。”

在业余乒乓球领域，吴先生显然技高一筹，他的许多观点，值得爱好者仔细思考。

“除了日常在乒乓球台练习，我经常参加俱乐部、全国公开赛，以及‘和谐杯’的比赛。我参加过全国‘斯蒂卡杯’乒乓球比赛，还参加过全国‘红双喜’联赛。在前不久结束的第十五届‘和谐杯’乒乓球比赛中，我代表发改委参加机关单位的比赛，获得第三名。”从刘沛的参赛经历和取得的成绩不难看出，他是这项运动的“世外高人”。

“我认为室内球馆比较专业，比如球台的地胶、挡板与国家标准完全一致。而室外乒乓球台和比赛用球台不太一样。但想在室外打好球并不容易，因为室外受环境影响比较大，室外乒乓球网一般是网购的，不太专业。在室内打得好的，初到室外打乒乓球不见得能打好，他需要一段时间的适应，更需要仔细揣摩其中的学问。”对于室内和室外场地的差异，刘沛讲得头头是道。

“当然，要想系统性地训练，还是应该在室内球馆进行，因为它更适合参赛。但每个人条件不同，室内球馆收费高昂，因此更多的人选择在室外打球。在室外打得好的球手，他的适应能力更强。比如一个长期在室外打球的人，去参加球馆比赛，只要他稍作适应，参赛是没问题的。”正如刘沛所说，如果能行云流水地在室外打乒乓球，那么转入条件更好的室内，打得更应得心应手。

正是有了对比，刘沛对体彩支持建设的乒乓球台提出了希望，“目前室内球台标准都很专业，希望室外球台也能与时俱进，在专业性方面做得更加时尚，这样能体现乒乓大国的风范。”

刘沛对乒乓球台的想法，源于他的生活经历与练球经历，这仅仅代表个人看法，对于这方面的见解，可谓仁者见仁智者见智。