

“饭前不攒蛋,等于没吃饭;饭后不攒蛋,等于白吃饭。”短短一年间,原本流行于民间的纸牌游戏攒蛋,一跃成为全国智力运动赛事,参与者常常挂在口头的这句俏皮话,也随之火遍大江南北。有数据发布称,全国攒蛋玩家已达1.4亿人。攒蛋,你学会了吗?(整理/欧继)

攒蛋打得好,说明有头脑

1 攒蛋有战略也有战术

据了解,攒蛋起源于20世纪60年代江苏淮安的南闸镇(现为漕运镇),当时扑克是群众的主要娱乐工具之一,当地也流传着“打对门(升级)”“跑得快”等打法。“当时有4位村民经常一起打牌,他们创造性地把几种打法融合起来,发明了一种新打法,攒蛋就此诞生了。”淮安攒蛋联合会常务副会长陈静介绍。

攒蛋,第一个字是方言中“扔”的意思,第二个字则来源于“炸弹”的“弹”,朴素的原意即为“扔炸弹”。攒蛋规则简单易上手,相互“扔炸弹”很有娱乐性,奠定了其广泛的群众基础。而红桃级牌可以“逢人配”、每局输赢之后要“贡牌”“还牌”等攒蛋特色玩法,更是增加了游戏的变化与难度,提高了趣味性。

“攒蛋有战略、有战术,里面是有中国传统军事思想的。”牌友张宝奇说,“要打好一副牌,不仅要和队友配合好,还要想着如何在对手那里攻城略地,变化也多,这个牌很奇妙。”

2 易学且社交属性拉满

攒蛋为何那么受欢迎?原因可能在于容易入门。只要玩过某种主流扑克牌游戏,你总会发现攒蛋的某些规则和你熟悉的牌戏有相似之处。张宝奇表示:“攒蛋融合了斗地主、升级、跑得快的特点,有点博采众长又独具特色的味道,入门是不难的。”由于好学易懂,攒蛋很快从江苏传到安徽,很快又逐渐流传到全国。

“攒蛋本身很有魅力,它考验打牌人的记忆力、判断力、分析力。”淮安攒蛋联合会常务副会长陈静表示,攒蛋分为抓牌、组牌、打牌三个阶段,“抓牌听天由命,但如何将手上的牌进行组合,就考验人的水平了,到底是组成顺子,还是组成连对,不同的人有不同的选择。而到了打牌阶段,就更加千变万化了,要根据其他人的出牌情况动态调整”。另外,想打好攒蛋,还要和搭档在先后出牌过程中形成合作,有大局观、把握好战绩,调整战术,拿下胜利,有一种运筹帷幄于方寸之间的快感。



3 一起来线上小试身手

中老年人本来就是攒蛋的“基本盘”,现在越来越多人爱上攒蛋,这项运动可谓老少咸宜。甚至有人为攒蛋编了顺口溜:攒蛋打得好,说明有头脑;攒蛋打得精,说明思路清;攒蛋不怕炸,说明胆子大;赢了不吱声,说明城府深;输了不投降,竞争能力强;攒蛋算得细,说明懂经济。

在全国各地,攒蛋比赛正逐渐开展起来,这股风潮也吸引了不少扑克爱好者。攒蛋除了线下四个好友约在一起玩,还可以下载App在线上与众多攒蛋爱好者竞技。在应用商城众多的攒蛋游戏软件中,下载量比较多的有“攒蛋”“腾讯攒蛋”和“JJ攒蛋”等。

1月26日上午10点,我们在“攒蛋”App自建赛区创建了一场“快乐老人”攒蛋比赛,欢迎您来小试身手。具体操作方法:下载攒蛋App,登录后搜索房号19792,点击“报名”参加即可。

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生



看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订热线:11185
中国邮政订网(bk.11185.cn)
微信订:扫描左二维码
报社订:0731-88906498



年过八旬能劈一字马

在健身器械上做有氧运动,手举小哑铃进行负重训练,和年轻人一起上瑜伽课……这是河南省三门峡市81岁李桂兰的“花式”健身日常。

李桂兰起初是因为有腰疼等毛病,跟着女儿在家里做了一些瑜伽动作,她很感兴趣,天天坚持做,后来干脆跟女儿一起上瑜伽课,从此走进了健身房。

随着健身形式越来越丰富,李桂兰的健身热情一发不可收拾。为了改善驼背和腿疼的问题,她还报了私教课,在专业教练的指导和辅助下,通过健身器械对背部和腿部进行负重训练,不断增强肌肉力量。“现在背能挺起来了,走



81岁的李桂兰轻松做出一字马

路也比以前轻松了,前段时间不小心摔了一跤也没啥大事。”李桂兰笑着说,“这都是坚持锻炼的结果,要在以前可能又骨折了!”

如今,李桂兰走进健身房已经3年多,她每周坚持两到三次有氧运动、负重训练和瑜伽课程,健康的身体、饱满的精神让李桂兰的生活多了亮色,也让她成为身边人的运动榜样。(摘编自《三门峡日报》)

运动时间段选择有讲究

越来越多的研究显示,运动具有诸多益处。其实,我们对运动时间段的选择也是有讲究的,好的时间能让运动效果翻倍,不佳的时间则会带来潜在风险。

对于男性来说,晚上锻炼可以降低血压、心脏病风险和疲劳感,并且燃烧更多的脂肪,同时纾解工作一天的疲惫。对于女性来说,早上运动可以减少赘肉、降低血压,所以有身材焦虑的女性早上运动的效果会更好。而女性晚上运动

可以增加上半身的肌肉力量、爆发力和耐力,并改善整体情绪。

在权威期刊上发表的多篇研究结果显示:与其他时间段相比,每天11:00—17:00运动,全因死亡率和心血管疾病死亡率进一步降低;每天早上7:00—9:00运动,减肥效果最佳,与中午和晚上运动组相比,早上运动参与者的BMI和腰围更低;下午或晚上锻炼,能更好地预防糖尿病。(摘编自《江海晚报》)