走，打乒乓球去

乒乓球爱好者在比赛场上

“4月12日，2024年“李宁·红双喜杯”中国乒协会员联赛分站赛（上海嘉定站）乒乓球赛事在嘉定体育馆挥拍。据悉，报名通道一开启，短短3小时内，550个报名席位被一抢而空，参赛选手中，年龄最大的已90岁。伴随着中国第一个乒乓球世界冠军长大的一代人，依然爱着这项运动。（摘编自《新民晚报》《漯河日报》）

1 乒乓球从小打到老

河南漯河的李静波今年74岁，他与乒乓球的缘分，要从学生时代说起。“上学时我就喜欢打乒乓球，参加工作后常利用业余时间打，而且只要单位组织比赛，我都积极参加。”李静波说，退休后，每天下午打乒乓球成了他的生活习惯。

乒乓球被称为国球，是因为在1959年世界乒乓球锦标赛中，容国团为我国夺得了第一个世界冠军。“那时候新中国刚成立10年，还很贫穷落后。能取得世界冠军是一个多么鼓舞人心的事，所以那时候的中小学生都开始喜欢乒乓球运动。”湖南郴州77岁的李冰玉也是上学时开始打乒乓球的，她说，现在同学聚会，打乒乓球仍是主要活动项目。

刘国梁曾表示：中国乒乓球人口将近1亿，其中民间乒乓球爱好者8300万人。这些乒乓球爱好者中，老年人占相当比例。

2 适老且“性价比”最高

打乒乓球是著名医学期刊《柳叶刀》给出的“性价比”最高的运动。

各种研究显示：乒乓球有助于预防老年痴呆，延缓老年人脑动脉硬化，保持思维和记忆力；打乒乓球是有氧运动，能锻炼心肺功能和内脏系统，提高基础代谢；打乒乓球能锻炼支撑身体平衡的肌肉，活动平时不动的部位，减轻腰疼或肩膀僵硬的症状；挥拍的动作可以刺激肱二头肌与肱三头肌，有效增强肩部和手臂肌肉的力量；相较其他球类运动，乒乓球轻且快，弹起后对对方造成的身体伤害几乎为零……因此，乒乓球对全年龄段都合适，尤其适合老年人。

一直坚持打乒乓球的李静波腿脚麻利、腰板硬朗，看起来比实际年龄年轻。“长期打乒乓球让我的身体保持健康状态。我锻炼了身体，又愉悦了心情。”李静波笑着说。

3 4个细节“有效”挥拍

西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波提醒，打乒乓球时做好4件事，让挥拍运动的健身功效最大化。

注意动作规范 运动时注意动作规范，减少机械性动作，以免发生运动损伤。如果感觉局部肘关节酸痛，应及时停下拉伸。

控制强度 中老年人打乒乓球最好以健身为主，少打比赛，更不要因赌一时输赢而心烦气躁，不顾强度，心脏功能差的人尤其要注意。

少扣多防 如果以健身为目的，打球要多防守，少扣杀，更不要过分积极地去救球，以免造成损伤。

控制时长和频率 每次运动的最佳时长为45—60分钟，少于45分钟，保健效果会降低，超过60分钟也并不会获得更大受益。在运动频率方面，每周锻炼3—5天，每天1次效果最佳。

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

以退为进
天地其实很宽

快乐老人报不光提供完美退休计划
后台有丰富的产品和服务满足您的需求
看完报意犹未尽？那就捧着《活过100岁》学习健康知识
或者上枫网找文朋诗友围炉夜话
或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书
您还可以趁着美时美刻国际旅行社周游列国
在快乐老人生活馆健身，在快乐老人电商“淘宝”
生活可以很精彩。

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 | 中国邮政订阅热线：11185
中国邮政订阅网（bk.11185.cn）
微信订阅：扫描左边二维码
报社咨询热线：0731-88906498

运动咖

河北省沧州市有一支女子足球队，队员平均年龄超过50岁。40多年前，她们曾组成专业队参加河北省运动会。如今，昔日队员重返绿茵场，享受运动乐趣。

“50+”女子足球队重聚绿茵场

今年56岁的肖志荣是这支“50+”女子足球队队长。2022年夏天，当年的队员张金洪参加一场足球爱好者聚会后，萌发了重组球队的想法。当晚，张金洪便联系上当年的队长肖志荣。很快，同住沧州却不常联系的19名队员，因为足球又聚在一起。

从订制球衣到找训练场地，张金洪忙前忙后。组队后，她们还与原沧州男足队踢了场友谊赛。“再次走上赛场，找回了曾经在球场上奔跑的感觉。”肖志荣感慨，虽然体力和技术不比当年，但激情和快乐不减当年。

为尽快适应训练强度，之前较少锻炼的肖志荣现在每天早上都和丈夫一起晨跑。56岁的前锋陈国霞也开始约上朋友去公园健步走。“别看咱上了岁数，但到了球场，个个生龙活虎。”陈国霞说。

肖志荣介绍，队员们大多身兼“数职”，既要操心家庭琐事，还要忙于日常工作。每周六下午的3个小时，虽然短暂，但她们轻松、自在，“我们专注于足球，感受着快乐，忘掉了烦恼”。

“就是有再大的困难，也要克服。”队员吴梅非常珍惜与队友一起踢球的快乐时光。她所经营的饭馆在当地小有名气，每逢周末，尤其忙碌。为了不缺席球队的训练，吴梅中午忙完就赶紧过来，训练完又赶回去。

“注意安全，不要受伤，我们踢的是快乐足球。”这是每次上场前队长肖志荣最爱说的话。赛前，她会组织大家做好热身；赛后，还会张罗着一起聊聊天。“大家一起说说生活中的喜悦和烦恼，互相打气加油，运动健身丰富了我们的生活。”肖志荣说。（摘编自《燕赵都市报》）