

听听你的心事

串门记者:李晨阳
电子信箱:yzlnbxw@163.com
电话:88629212

时间:1月30日

地点:唐山市滦南县

人物:艾有勇(男,69岁)

艾有勇自述:人到晚年,最怕的不是身体衰老,而是精神空虚、无所事事。总有人问我,退休后,怎么还能保持这么足的精气神?答案很简单,因为我有一个爱好——打乒乓球。在我看来,晚年有个喜欢的事儿可做,就能活出属于自己的精彩。

我与乒乓球的缘分,要从三十多年前说起。1991年,我在县城的一所小学担任体育老师,那时候乒乓球备受追捧,无论是大人还是孩子,都有一份“国球”情怀。当时,我们几个老师经常凑在一起交流教学心得,聊着聊着就谈到了乒乓球。有人提议,不如利用课间休息或者放学后的空闲时间,一起打打乒乓球,既能锻炼身体,又能增进彼此的感情。这个提议一出来,立刻得到了大家的响应,也正是从那时起,我和乒乓球结了缘。

我们当年打球的条件非常简陋。没有专门的场地,我们就在学校操场主席台的地上,用几块砖头一垒,中间拉上一根绳子,就当是球台了;没有专业的乒乓球拍,我们就找来平整的木板,用铅笔在上面画出拍面的形状,按着形状打磨光滑后,就拿着这样的“球拍”上场打球。即便条件艰苦,也丝毫没有影响我们对乒乓球的喜爱。每天放学后,只要一有空,我们会跑到“球场”,打上几个回合。

刚开始打乒乓球的时候,我经常接不住球,打不了几个回合就败下阵来。但我并不气馁,反而越挫越勇。没人打球的时候,我就自己在空地上练习颠球,从十几个到几十个,再到上百个,一遍遍重复,不

断提升自己的控球能力。颠球练麻烦了,我就对着墙壁打,墙壁成了我最忠实的“陪练”。我一边打一边琢磨动作要领,调整击球的力量和角度。就这样,日复一日,年复一年,无论是课间休息还是周末的空余时间,只要有空,我就会练习乒乓球。这份坚持,不仅让我的球技慢慢有了进步,更让我养成了坚持锻炼的习惯。

随着条件逐渐改善,我打乒乓球的环境也慢慢好了起来。1998年,滦南县准备成立乒乓球俱乐部,得知这个消息后,我第一时间就报了名。加入俱乐部后,我终于能在专业的场地打球了,还结识了许多志同道合的球友。俱乐部经常组织比赛和交流活动,大家在一起相互切磋球技、交流心得,从那时起,我就把乒乓球当成了生活中不可或缺的一部分。只要俱乐部有活动,我都会准时参加,从未间断。每次打完球,浑身大汗淋漓,身子疲惫却又无比舒畅,所有的烦恼和压力都烟消云散了。

2017年,我正式退休了。原本以为会无所事事,没想到刚退休不久,崔大庄村完全小学就邀请我去担任体育老师。接到邀请的时候,我心里既激动又欣慰,激动的是我还能继续从事自己热爱的体育事业,欣慰的是我可以把自己对乒乓球的热爱传递给孩子们。就这样,我又重新走上了讲台。

崔大庄村完全小学的条件比我当年好多了,有专业的乒乓球桌和球拍。刚开始,孩子们对乒乓球充满了好奇,但大多没有接触过这项运动,连最基本的握拍姿势都不会。我就从最基础的握拍、站姿、颠球教起,一点点引导孩子们入门。教孩子们打球,不能急于求成,需要耐心和细心。每个动作,我都会亲自示范,手把手地纠正孩

子们的姿势;每个要领,我都会反复讲解,直到孩子们理解掌握为止。除了教孩子们打球技巧,我还会给他们讲乒乓球的历史,引导孩子们爱上这项运动,培养他们坚持不懈、永不放弃的体育精神。

那段时间,我每天早早就来到学校,准备训练器材,放学后还会留下来,陪着孩子们多练一会儿。虽然忙碌,但我却觉得无比踏实,整个人也充满了活力,完全没有退休后的空虚和落寞。

周末及节假日,我也将精力投入乒乓球运动中。我和几个球友约定,每周末都会在固定时间打乒乓球,大家要么一起切磋球技,要么一起参加各类比赛。为了提升球技,我还会跟着视频学习战术和技巧。这些年,我参与了许多大大小小的乒乓球比赛,不管是县级的还是市级的,我都踊跃报名。这些年,我也收获了不少奖项,但对于我来说,获奖并不是最重要的,重要的是在比赛过程中,我感受到了运动的快乐,也让自己的晚年生活变得丰富多彩。

生活总有意外。2023年6月,我因为心脏颤颤,不得不接受手术治疗。手术很成功,但医生叮嘱我,术后必须好好休息,不能再像以前那样剧烈运动,更不能过度劳累。刚做完手术的那段时间,我只能躺在床上休息,什么也做不了。看着窗外,想着以前在球场上的日子,我心里既失落又焦虑。那段时间,我整个人都提不起精神,每天除了吃饭、睡觉,就是坐着发呆,那种空虚感,比病痛更让我难受。我心里清楚,这样下去可不行,人一旦闲下来,精神就容易垮掉,身体恢复得也会更慢。

术后一个月,我身体稍微恢复了一些,就开始尝试在家里颠乒乓球。刚开始的时候,颠

十几个球,我就要停下来休息,每天坚持练习一会儿,同时慢慢增加颠球的数量。就这样,一天天过去了,我的身体逐渐恢复,球感也慢慢回来了。术后三个月,在医生的允许下,我再次走出家门,回到了球场。这一次,我不再像以前那样追求高强度的训练和激烈的对抗,而是根据自己的身体状况,适当锻炼,打一会儿就休息一下,从不勉强自己。虽然打球的节奏慢了下来,但能重新回到自己热爱的球场上,和球友们一起聊天、打球,我心里就无比满足。慢慢地,我的精神状态越来越好,那种空虚落寞的感觉彻底消失了,生活又重新变得充实而有意义。

让我感到欣慰的是,最近几年,在我的影响下,儿子也开始培养起了打乒乓球这个爱好。以前,儿子总是忙于工作,很少抽出时间锻炼身体。看到我因为乒乓球而活得如此充实、如此有精神,儿子也受到了感染,主动提出要和我一起打乒乓球。现在,只要儿子有空,我们会一起去球场打球,有时候还会一起报名参加比赛。看着儿子在球场上不断进步,看着我们父子俩一起挥洒汗水、分享快乐,我心里充满了幸福感。

如今,我仍每天坚持打球。回首这些年的生活,乒乓球早已不是一项运动,而是我晚年生活的精神支柱、活力源泉。

人到晚年,不要只纠结于岁月流逝,有个爱好、有事儿干才最重要。忙着自己喜欢的事,身体、心态自然越来越年轻。今后,我还会一直打下去,开开心心过好每一天,也希望老年朋友们都能找到自己的乐趣,有事干、不寂寞,越活越有劲儿、越活越精彩。

(通讯员艾立起协助采访)

■记者感言

晚年幸福不在于清闲,而在于做热爱的事。乒乓球丰富了艾有勇的精神世界,让他的退休生活有滋有味,这正是晚年最精彩的活法。

■串门预约

岁末年味浓,归乡情更切。69岁的李先生每年都会回到邢台巨鹿老家,与兄弟姐妹团聚,让血脉亲情在春节里绵延。下一期,咱们听听他的故事。

■串门回音

充实生活 理性消费

石家庄王彦秋:读了《老伴网购成瘾,我该怎么办》这篇文章,我给李先生两点建议,希望能帮他解决这个难题。

第一点建议,丰富退休生活,转移网购注意力。老伴热衷网购,是因为生活过于单调。您可以陪她重新拾起以往的爱好,例如散步、养花,或者一同参与小区的集体活动。当生活变得充实,她自然就无暇顾及网购了。

第二点建议,建立正确消费观念,理性管控支出。您可以与老伴共同制定一份购物清单,仅购买生活必需品。对于并非急需的物品,先搁置24小时,让老伴冷静一下,切勿冲动下单。

河南郑州李朝云:网上购物确实方便,而且相同的商品,价格往往比市场、超市便宜一些,这也是很多人选择网购的原因。

李先生对老伴网购有看法,甚至为此闹过不愉快,其实并不是反对老伴网购,而是反对她网购时缺乏计划、盲目跟风。李先生不妨和女儿一起,跟老伴好好沟通。跟她讲清楚,网购便宜是好事,但购买要有节制、有计划,不要批量囤货造成浪费。相信老伴明白其中的道理,会慢慢改变购物方式的。

新闻追踪

以诗寄情 终获知音

七旬董成义加入“诗友大家庭”

本报讯(记者李晨阳)“没想到这么快就找到了,终于能和诗友们一起交流学习了!”1月27日上午,看着微信“诗书画文友群”里不断弹出欢迎信息,董成义脸上露出了笑容。在记者牵线搭桥下,他顺利联系上了河北省省直老年书画研究会会长侯树辰,并加入其创建的“诗书画文友群”,与河北各地的440多位诗书画爱好者成为“一家人”。

1月26日,本报刊登了董成义十年如一日照料病妻,以诗歌记录深情的故事,引发社会广泛关注。得知董成义的情况后,河北省省直老年书画研究会会长侯树辰深受触动。“董成义用诗词寄情,用坚守陪伴,

正是‘诗可以群’的生动写照。我们热烈欢迎这样有情怀、有温度的诗人加入。”侯树辰说,“诗书画文友群”汇聚了全省各地诗词书画爱好者,常年开展线上作品分享、主题创作等活动,“我们将为董成义提供力所能及的帮助,让他在诗词交流中收获更多快乐。”

在本报记者的帮助下,董成义当天便加入微信群。面对“欢迎董成义诗友加入,期待你的真情佳作分享”的刷屏问候,他激动地说:“没想到侯会长和群友如此热情,这里真像一个温暖的大家庭。”多位诗友当即表示,期待品读董成义的作品,并邀请他参与今后的线上诗词研讨活动。

董成义随即在微信群分享了自己的新作《新年颂》。“日月更新时针长,征程启航翻新浪。一步一层花烂漫,车船满载皆希望。”质朴的诗句洋溢着对新年与未来的美好向往,引来诗友纷纷点赞。有诗友留言:“读后觉得心里敞亮,这就是诗歌的力量。”还有热心诗友主动为他讲解诗词格律,推荐创作素材。

“以前只能向邻村老师请教,自己翻看《唐诗三百首》,总感觉有些孤单。现在这么多诗友一起交流,以后创作再也不用‘摸着石头过河’了。”董成义说,他计划先将照顾老伴期间创作的日常诗作整理出来,请群友提意见,让诗歌创作更上一层楼。

(上接1版)“候车区里的沙发加宽加厚,扶手高度经过人体工学设计,方便老年人起身借力。该区域距离检票口不到10米,就是为了让行动不便的老人少走几步路。”石家庄北站党支部书记郭斌告诉记者,车站内还设置了无障碍电梯以及无障碍卫生间等。“卫生间内的坐便、洗手池四周都配备适老化扶手,方便行动不便的老年人独立如厕。”

贴心服务 确保老人“一路畅通”

“谢谢你们,服务真是太周到了。”当天下午,秦女士被客运员用轮椅推送至出站口后,她不住地道谢。

今年65岁的秦女士是一位退休工人。两年前,她因脑血栓导致行动不便,出门只能依靠轮椅。前段时间,秦女士的外孙女出生了,她便前往唐山看

望。“回来的时候,女儿担心我自己乘车不便,就在铁路12306APP上为我预约了接送站服务。”秦女士说,列车刚一到站,她就看到北站的客运员已经在出站台等候。随后,客运员推着轮椅一路将秦女士送到了出站口汇合点的家属身旁。

记者看到,北站候车室内一片忙碌的景象。客运员来回走动巡视,关注着旅客们的情况。“只要看到旅客遇到困难,我们就主动上前提供帮助。”郭斌告诉记者,为了给旅客朋友提供更贴心的服务,春运期间,每天还有15位志愿者分别在候车室、出站口、南北广场为旅客服务。

在此,郭斌也提醒广大老年朋友,如有家属接送,要提前确认好等候位置在南出站口还是北出站口,避免走弯路。