

“门球掌门人”黎世坤 传递运动正能量



黎世坤带领的球队获得的奖章

在乙烯生活一区门球场上,人们经常会看到一位身材匀称、精神矍铄的老人,或参与门球活动,或指导球员练球,或指点门球协会工作……他就是茂名石化公司老年人门球协会“掌门人”黎世坤。

采访的当天下午3时许,乙烯生活一区的门球场内人声鼎沸。绿茵场上,球友们手握球棍,精准站位,健步开球,个个精神抖擞、技术娴熟。

“看不出来吧,这些球友的平均年龄超过60岁了!他们正在为今年10月份的第十二届茂名石化‘华达安康杯’老年人门球赛作准备。”茂名石化公司老年门球协会会长黎世坤高兴地说。



黎世坤演示打门球的姿势



门球队员们

致力推广门球运动

黎世坤1971年参加工作,当时在炼油厂,经过长期的艰苦磨炼,养成了刻苦耐劳的良好品质和勤政为民的工作作风,先后担任班长、工会干事、退管处老干部科科长等职务。他从1997年开始接触门球这项运动,2011年正式从岗位上退休后,便投身全民健身运动,在担任茂名石化公司老年人门球协会会长时,不辞劳苦,发挥余热,致力门球运动的推广。

致力打造精英球队

出任老年人门球协会会长后的黎世坤带领协会一班人抓好组织机构建设,保证了门球活动健康持续发展。现在门球协会下辖65支球队,每年组织年度大赛一次,另外,还组织各社区分会在元旦、春节、三八节、五一节、重阳、国庆等节日开展比赛活动。同时抓好门球队员训练工作,鼓励所有能参与门球运动的会员尽量多到门球场活动,相互切磋,提高球艺。

门球运动发展有两个关键,一个是物质条件,一个是要有众多的参与者。黎世坤深知这两个关键的重要性,因此他把工作重点放在场地设施的扩展和队伍建设上来。在他和会员们的建议与呼吁下,茂名石化公司退管中心专门建设了几个2连片人造草皮球场,令门球运动爱好者个个喜出望外。

为了培训提高精英队员的球艺,黎世坤采取了走出去的方式,派队外出参加大赛,经风雨,见世面,提球艺,争荣誉。通过实战竞技比赛,使门球协会精英队员和球队受益颇大,球艺大为长进。他带领队伍参加各类比赛,曾获省第一名、中石化系统第二名、全国女子门球赛第三名、代表广东省参加全国赛获优胜奖(一等奖)等荣誉。2017年5月25日,中国老年体协主办的第三届全国老年人体育健身大会门球交流活动于在江西省九江市老年体协门球中心开幕,黎世坤带领的茂名石化门球队代表广东队参赛,最终取得第六名的好成绩,得到广大门球爱好者的赞誉。黎世坤2017年被评为茂名石化公司道德模范。

为门球发展继承奉献余热

2019年,黎世坤因病导致腿脚有些不便,他想辞去门球协会的工作,但上级领导和队员们都极力挽留。为了门球运动的发展,黎世坤还是留了下来。即使不便弯腰捡球,他还是经常亲自上场指导新球员练球。

近几年来,茂名石化公司门球活动设施大为改观,成绩和荣誉接踵而至,这与黎世坤精心组织,细心筹谋是分不开的。他要把门球运动薪火相传,积极传递运动正能量。他说:“通过开展一些有特色的活动,为老年门球运动爱好者搭建好平台、展示自我,使门球成为了健身球、快乐球。我们要在现有队伍的基础上,吸收一些年龄相对年轻一点的同志参加门球运动,培养新人是当务之急,我愿继续发挥党员的模范作用,发扬老有所为、乐于奉献的精神,为老年门球的发展再努力一把。”

黎世坤总在前瞻筹谋,为茂名石化公司老年人门球运动的发展设计着美好的未来。(文/图茂名日报社全媒体记者陈莉 孙铭阳 通讯员陈桂豪)

搓脚心让我更健康

常言道:“人老先老脚”“树枯根先竭”。三十年前,我喜欢上了“搓脚心”这种简便易行的锻炼方式。

我是上世纪60年代出生的,听母亲说,我属于先天营养不足,从小体质较弱,肠胃不好,稍不注意就闹毛病。1978年我参军到部队,在这个大学校进行锻炼,心里甭提有多高兴了,心想这下身体可以锻炼硬朗了。可是军训中,我刻苦训练,别人军训越累饭吃得越多,可我恰恰相反,累了倒吃不下饭了。就这样,三年的部队生活很快就结束了,身体也没有得到根本性改变。我深知,身体健康是1,其他都是零,要强的我为了承担起家庭的责任和胜任工作,决心改变身体素质差的状况。那段时间我不断思索,寻找适合自己的健身方法。

有一次,我看到一本健康杂志上说搓脚心能健身,具体方法是:舌顶上颚,每天早晚进行,右手搓左脚心,左手搓右脚心,每次各搓100下。试了两个月后,明显感觉身上有劲了,头脑比以前清醒了。我到新华书店专门查中医方面的书籍,得到的答案是常年坚持搓脚心,能够使身体正气上升,邪气下降。尤其是阴虚内热型的体质,更适合这种锻炼方式。从此之后,我每天早晨起床后,双手搓脚,浑身舒畅。

现在的我走路轻盈,头脑清醒,记忆力不减当年,冬天很少感冒,身体非常健康。(胡建新)

一片荷叶 烹出多种美味

荷叶是睡莲科植物莲的叶子。它风姿清雅,常入诗人画,同时也是一种味道清新的食材。尤其是在夏季,饮食中加入一些荷叶,美味又健康。荷叶入菜历史悠久,做法也日益多样。

蒸饭。将蒸好的米与香菇丁、虾仁丁、猪肉丁等一起煸炒,再用荷叶包好放入蒸锅,大火蒸20分钟左右即可。碧绿的荷叶包裹着软润爽鲜的饭团,荷叶的香气浸透其中,令人食欲大增。

熬粥。在锅中加入适量的米和水,将荷叶盖于米上,烧沸后改用文火熬1小时,喝之前可以加些糖或蜂蜜。

泡茶。选择比较嫩的荷叶,洗净后切块晾干,喝的时候用沸水冲泡5~6分钟,可根据个人口味加入红枣、枸杞等。常用荷叶泡茶能够清新口气,让人满口含香,还能降脂除湿。

蒸肉。在碗底铺上一张鲜荷叶,放上腌好的五花肉,然后再盖一张荷叶,上笼用旺火蒸2小时。这种做法能让肉质酥烂,增味解腻。

荷叶一般分鲜、干两种。鲜荷叶需要装入密封袋中冷藏起来,以防霉变,可以保存半个月左右。干荷叶买回来要先在通风的地方晾晒一下,然后冷冻保存。(金晖)

保健养生



扫码关注
快捷投稿