

市老年网球赛昨结束 选手们年纪虽大身形矫健

□记者 戴斌 通讯员 胡君

经过两天角逐，全国第二个老年节暨宁波市老年体协成立30周年“同泰杯”老年网球邀请赛昨天在市小球中心网球场结束，来自全市各地的近60多位老年网球爱好者参加了比赛。最终获得男子甲组(70周岁以上)冠军的是陆建亮秦国安；男子乙组(60-69周岁)冠军是黄绍棣应伟明；女子组冠军是邱雅芬沈雅娣。这次赛事优胜选手，还将代表宁波参加9月15日在杭州举行的全国老年人网球赛。

“网球运动越来越受到市民的喜爱，去年我们第一次举办老年人比赛，报名的不少，今年规模更大。”市网球协会人士告诉记者，“这次其实更像一个‘网球节’，因为来现场打球不仅是报名选手，还有不少没有提前报名的选手也来到赛场挥拍，年纪最大的83岁。后来非比赛选手就临时组合，自由对抗，目的就是让老年朋友都享受这项健康快乐的运动。平时小球中心的网球场，每天早上6:30—7:30也对老年选手免费开放……”

平时是健身，比赛是交友

应伟明是这次的冠军选手，他从1995年开始接触网球。和大多数老年选手一样，他没有接受过正规网球训练，不过一起打球的朋友会相互学习，“有些人有基础，打得好，就会给大家作技战术方面的指点”。“因为主要目的还是健身、娱乐性质，可以放松一下自己，出出汗，所以对技术倒也不是特别追求。”

前天比赛中，他和黄绍棣搭档一天连打四场，昨天又出现在球场，这对老年选手体能来说是不小的考验。“我们平时经常打，每个星期训练两三次，所以体能恢复比较快。如果平时不锻炼的话，这样打一天比赛后，肯定有好长时间不能动了。”

在应伟明看来，平时打球是健身手段，赛事活动则是交友平台。去年他和几名队友首次参加在成都举行的全国老年网球赛，取得了前六名的好成绩。“比赛后很多人都说：没想到你们宁波网球也还挺厉害的嘛！”应伟明说，名次倒不是最重要的，关键是又结识了不少朋友。

一群爱球人，组建老年队

随着业余网球运动的普及，甬城老年球手也越来越多，他们组建了宁波老年队，出征过全国体育大会和全国老年网球赛。汪友诚是这支队伍的领队，他也是从上世纪90年代踏入网球场：“我也是从其他运动转到网球场的，以前也喜欢打羽毛球和钓鱼。相对来说羽毛球更激烈，钓鱼又很费时间，所以觉得年纪大了还是网球更适合锻炼。再说老年网球是双打，趣味性也更足。”

国际网坛有不少“老年传奇”，比如戴维斯杯历史上，美国人皮里·琼斯在自己71岁零107天时出任美国队队长。宁波的老年选手们也都还矫健，他们都还在使用普通网球拍子，而不是分量更轻、拍面更大的老年人专用拍。“普通拍子更适合打进攻。”汪友诚说。

现在宁波老年网球队有12名选手，每人每年出资1000元，用于包租场地等费用，每周周四和周末训练两次。这支队伍里，多数选手年龄、球龄和球技都比较接近，所以他们姿态放松，交流默契。“找到一个适合自己的运动项目，找到一群有共同语言的朋友，这既是锻炼身体，也是精神的调节放松。”



图为老年网球赛场景。 记者 胡龙召 摄

温馨提示

老年人打网球 重在量力而行

打网球是一种适合老年人锻炼的运动项目：首先，隔网相持，人和人不直接碰撞，击球力量可大可小；其次，能改善神经、运动、呼吸、循环等系统的功能，使机体的各器官保持生命力；另外还能扩大老年人的交际圈子。

不过，老年人进行网球运动的强度和频率要“量力而行”，根据自身的健康情况进行调节。比如在打网球前要进行热身，直到觉得稍稍有点出汗为止，同时要做些压腿、伸拉韧带的伸展运动，避免韧带受伤。至于打网球的频率，每周2-3次左右，每次运动量为90分钟到120分钟就足够了。如果运动后身体非常疲惫，甚至晚上失眠，那么要及时调整活动的次数和降低运动频率及运动量。此外，老年人球拍拍面的拉线要适中，不能太紧，以防球速过快。

仁川亚运会 中国代表团重视三大球

据新华社电 第十七届亚运会中国体育代表团昨天在京成立，中国代表团的的目标不仅仅是继续蝉联金牌榜、奖牌榜首位，而是各个项目尤其是“三大球”项目都要努力实现更大的突破与超越。

国家体育总局局长、中国代表团团长刘鹏说：全国人民和社会舆论对竞技体育的全面均衡发展，特别是对三大球等集体球类项目和基础大项的表现更为期待。“三大球项目目前都处于新老交替阶段，队伍实力在亚洲已无优势，参加仁川亚运会都面临着很大的困难和压力。”以足球为例，中国男足在亚运会的最佳成绩是1994年广岛亚运会亚军，上届广州亚运会八分之一决赛即遭出局。

第十七届亚运会将于9月19日至10月4日在韩国仁川举行。中国代表团将派出897位运动员，其中包括雷声、吕小军、马龙、陈颖、吴静钰、邹凯、董栋、孙杨、陈若琳、林丹等奥运冠军。

刘翔岳母澄清部分传言

刘翔公布婚讯，翔嫂葛天备受关注，从身家背景到整容疑云，其母汤玲玲在接受采访时坦言网上的传言让葛天很难受，“她在上海，我们通了电话。她心情很不好，说长这么大从没被这么多人攻击过，网上说得太过了，很伤心，自己只想平淡过日子，还说很想打电话骂马月。我劝她，毕竟刘翔是公众人物。”

葛天是土生土长的济南姑娘，考上中戏前一直在济南生活。葛天的母亲汤玲玲是北京保利剧院管理有限公司山东分公司总经理，一直活跃在山东剧院演出行业，职业生涯非常丰富——最初是幼儿园老师，1986年考上首届济南齐鲁模特队。

据汤玲玲透露，对于和刘翔的恋爱，葛天一直要求父母保密，“有一次我无意之间跟闺蜜说了葛天跟运动员在谈恋爱，葛天就不理我了。她是个内向的女孩，她曾跟我说，不希望别人干扰自己的幸福，只想跟刘翔好好过日子。”刘翔第一次见葛天父母，留下了啥印象？汤玲玲说：“阳光大男孩，善良、实在，对长辈尊重。”

至于葛天很想骂的那个“马月”，在刘翔婚讯传出后对媒体自称是葛天前男友，称认识葛天后，中间隔了一年多没有来往，但“后来走到了一起”。对此汤玲玲予以否认：“马月追过葛天，但葛天没有答应过。”

另外，有关葛天父亲是“曾经担任春秋航空总裁的葛学进”一说也已被当事人否认。葛学进接受媒体采访时称，自从这个消息出来，自己已经接了好多电话，很多朋友都来问他，怎么多出一个女儿。“我的女儿现在都40多了，哪像网上说的这么年轻呀。” 本报综合报道

恒大山水城“920购房节”，助力城市青年置业 5套湖景特惠房，仅限9月20日当天

下周六正是9月20日，“920”谐音“就爱你”，这也是年轻人表达爱意的时刻。对未婚的年轻人来说，至好的爱意表达，莫过于一起买套房子，为爱找个稳定的家。安居方能乐业，只有有了安定的窝，才能心无旁骛地从事工作，追求更好的发展。

但现实却是，绝大多数年轻人资金并不充裕，首次置业总是选不到合适且喜欢的房子。一直以来以超高性价比、精装豪宅房、全方位大配套而热销楼市的恒大山水城，特将于9月20日举办“920购房节”，当天特推5套特惠湖景房，助力城市青年置业安家。

众所周知，作为中国标准化运营的精品地产领导者，恒大一直践行民生地产的发展理念，让利于民，让老百姓也可以实现豪宅梦。作为恒大人驻宁波的第一个项

目——恒大山水城，更是以百万方的山水气魄、卓越品质、亲民价格，以宁波楼市的罕见高性价比，持续领跑热销榜。

在这金九银十收获的季节里，恒大山水城选择9月20日这一特殊的日子，再度特惠助力城市青年置业。据恒大山水城售楼部透露，本次购房节将推出5套特价房源，户型方正、功能合理、实惠实用。与以往其他楼盘推出的“无景观、户型差、朝向差”的特价房不同，恒大山水城此次精选珍藏房源，推出的都是优质湖景房，中庭皇家园林景观可尽揽于心。

作为恒大地产在宁波的标志性项目，位于国家4A级九龙湖风景区主入口旁的恒大山水城，是未来九龙湖风景区城镇规划区的核心区域。200万平方米山水生态大



盘，坐拥山林河湖等天然资源；500平方米室内恒温游泳池、250平方米儿童娱乐天地、650平方米健身中心、550平方米休闲广场，国际航母级配套，开启山水之间的无忧人生。约2万平方米欧式皇家园林，3000平方米风情商业街，全面满足业主休闲、娱乐、养生、运动的需求，其中商业街主力业态包括500平方米风味酒楼、200平方米的社区超市、300平方米的六大特色小吃、150平方米的银行药店等各式商店，让业主尊享生活的便利。

余三军