

寻找运动达人

“让每个孩子都学会打国球”

这个“乒乓奶奶”曾拿过全国冠军还带出过“国手”

“这个球发太高了，低一些！”“保持住姿势，两膝弯曲！”8月6日，鄞州区钟公庙街道后庙社区的乒乓球达人孙伟芬正手把手给辖区青少年讲解打乒乓球的要领。从宁波体育运动学校退休的孙伟芬已经打了52年乒乓球，今年暑假，她在社区开设乒乓球公益课。“让每个孩子都学会打国球”，这是老人的夙愿。



孙伟芬(左一)正在教孩子们打球。

1 痴迷国球52年，拿过全国冠军

今年64岁的孙伟芬住在半岛名邸，今年是她与乒乓球结缘的第52个年头。年轻时，她曾荣获全国少年比赛女子单打冠军、全国锦标赛第五名、全国运动会混双第三名等重量级荣誉。

孙伟芬的乒乓球启蒙较晚，12岁开始接触乒乓球。“小时候条件差，啥都能用来打乒乓。”一个门板、一把扫帚、一块木板，只要有乒乓球，孙伟芬就随手拿起工具开练，用家里的废旧材料组装的“乒乓桌”更是她最珍贵的球台。

上小学三年级时，布政巷小学(现孙文英小学)乒乓球球队成立，但招募对象仅限二年级以下学生。一心想打

乒乓球的孙伟芬央求班主任去当“说客”，体育老师和她约定，若开学能打败班上其他队员，就可以破格录取。那个暑假，她整日与乒乓球为伴，一块木板走到哪里打到哪里，没人陪打的时候就自个儿对着门墙打。“当时，真像着了魔一样，就连睡觉的时候都在琢磨动作要领。”

优异的表现让孙伟芬最终得到了中国人民解放军八一队乒乓球球队的入场券，和世界冠军童玲是队友。在部队的15年时间，她在国内大赛中屡创佳绩，还曾代表八一队出访越南，与当时的越南国家乒乓球女队第一号主力阮氏梅切磋并获胜，获得中国驻越大使的称赞。

2 转型教练，带出过“国手”

1988年12月，孙伟芬退役回到家乡宁波，成为宁波体育局全国重点乒乓球学校的专业教练，在历届省运会带领弟子们取得了10多枚金牌。

“我想让更多孩子了解乒乓，收获打乒乓的乐趣。”几十年来，孙伟芬曾带教指导的学生超过500人，带出了一批批优秀的乒乓球人才。其中陈漪、黄友政、陈恒达等都是她一手带出来的，也都是国家运动健将，他们中有两人在国家青年队，黄友政目前是国家乒乓球队队员，师从奥运冠军王皓，曾获国际青少年公开赛单打冠军。

“儿童乒乓球的启蒙，兴趣培养很重要。”孙伟芬说，乒乓球很容易入手，在开始的阶段孩子的兴趣能得到极大的调动，但随着时间的推移和训练强度的加大，

如果没有培养出浓厚的兴趣和意志力，孩子就很难继续走下去。孙伟芬琢磨出了一套启蒙教学方法：将打乒乓球的动作融合传统的早操，为球员热身，巩固动作要领，提高学球的趣味性。为了调动孩子的积极性，她经常灵活调整训练方式。在她的引导下，孩子对打乒乓球总能保持一份热爱。

“不能因为运动丢了学习，我还有学生考上清华大学的。”孙伟芬说起自己的学生就一脸自豪。采访中，她和记者聊起“国手”黄友政。当年他跟孙伟芬训练时只有8岁，因沉迷打乒乓球经常耽误学业，孙伟芬就和他“约法三章”——不写完作业，就不准碰球。后来，为了能多打一会儿球，他每次都早早完成作业，学业上慢慢有了起色。

3 向全年龄段“安利”国球

在孙伟芬眼中，乒乓球是一项老少皆宜、适合全年龄段的体育运动。乒乓球作为宁波传统的体育项目，有过高光时刻，曾在一届省运会上夺过9枚金牌。

老年人打乒乓球可以锻炼身体，青少年打乒乓球可以预防近视，增强体质。退休后的她，不仅组建了一支社区乒乓球队，还开设了青少年乒乓球公益课，她要继续致力于国球的推广。

为丰富社区老年人文化生活，孙伟芬发挥自身余热，组建了一支乒乓球队。她平时不仅

拉着队员一起打球，而且还向大家“安利”乒乓球这项运动。“乒乓球不限年龄、不限性别，又没有太激烈的身体对抗，还能增强反应能力、协调能力，希望能有更多人参与进来，享受乒乓带来的乐趣。”

今年，她依托社区暑假班，开办了青少年乒乓球公益课堂。课堂上，她的花式教学，总能让孩子们乐在其中。“希望以后能从我们社区选拔出国家队的优秀苗子。”

记者 薛曹盛
通讯员 沈龙梅 张珂宁 文/摄

登革热已在多国暴发！

严重可致死！

出现这些症状尽快就医

今年以来，已有多国暴发登革热疫情，我国多地主管部门也发出提醒，谨防输入性登革热病例发生。很多人可能认为：国外暴发的登革热疫情与我有何关系？！关系大着呢！在境外旅行期间被带登革热病毒的伊蚊叮咬，病毒就可能一起搭机回国。

那么登革热到底是什么？宁波疾控“牛博士”来给大家解答一些关于登革热的常见问题。

登革热喜欢“搭飞机”

登革热是一种由登革病毒引起的传染病，不同于其他传染病，登革热不能直接由患者传染给其他人，而是要搭乘一种叫伊蚊的蚊子广泛传播。最常见为埃及伊蚊和白纹伊蚊(俗称“花斑蚊”)。

伊蚊通过叮咬登革热患者变成带病毒蚊，再叮咬其他健康人时，就可以神不知鬼不觉地将登革病毒注入人体内，这个时候，很多人的感觉只是“被蚊子叮了一下”。登革热病人或隐性感染者被伊蚊叮咬后，病毒在伊蚊体内经8~10日的增殖后，就可以通过叮咬传播给健康人，感染后经3~15日的潜伏期便可能发病，但也有部分人不发病(称为隐性感染者)。

被咬了如何判断自己有无中招？

登革热的发病症状与感冒、流感等

比较相似，不少人有疑问：如果我发烧了，怎么才能知道是登革热，而不是普通感冒？

判断登革热也适用于大多数传染病初步判断的公式：流行病学史+症状/体征。

●流行病学史

2周内曾到过有登革热发生的地区(如泰国、马来西亚、新加坡等)，且有蚊虫叮咬史。

●症状/体征

突发高热、“三痛”(头痛、眼眶痛、全身肌肉和骨关节痛)、“三红症”(面、颈、胸部潮红)、皮疹(四肢躯干或头面部出现充血性皮疹或点状出血疹)等。

出现以上两点就要拉响警报，考虑自己可能感染了登革热，需要马上前往正规医疗机构就诊，同时主动告诉医生自己的行程细节。

据美国CDC官网发布，每20名登革热患者中就有1人会发展为重症登革热，重症登革热可导致休克、内出血甚至死亡。婴儿、孕妇、老年人

和有基础疾病的患者等更易发展为重症登革热。

这样做把它“扼杀”在摇篮里

国内目前还没有治疗登革热的特效药物，也没有可预防登革热的疫苗，面对登革热还是以预防为主。

伊蚊喜欢将卵产在小型清澈积水的水面上，因此预防登革热的最佳方法是清除积水，防止蚊子孳生，避免蚊子叮咬。

●室内防蚊

蚊子喜欢栖息在室内黑暗潮湿的地方，如水槽下、淋浴间、花瓶里。因此我们需要做好：

- ① 每周一次花瓶换水
- ② 每周一次清理花盆底座
- ③ 保持卫生整洁
- ④ 盖上盛水的容器
- ⑤ 装蚊帐、纱门纱窗
- ⑥ 使用蚊香、杀虫剂、驱避剂

●外出防蚊

- ① 穿好浅色的长袖、长裤
- ② 喷涂含避蚊胺(DEET)成分的驱避剂
- ③ 避免在凉亭、草丛等易孳生蚊虫地方久留

有境外旅行计划的市民记得办好这3件事防蚊！防蚊！防蚊！

1. 出行前了解目的地的疫情风险，提前学习相关预防知识。外出建议穿长衣长裤，并于外露的皮肤及衣服上涂洒防蚊药物。

2. 从流行区回国，入境时如有以上列表中的症状，应向海关申报，配合做好健康申报、体温监测、医学巡查、医学排查等卫生检疫工作。

3. 旅行后在疾病的最长潜伏期内做好自我健康监测，若出现上述相关症状，立即就医并告知医生近期境外旅行史。

记者 庞锦燕 通讯员 金秋妍