

退休教师——李秉奇

“门球延缓了我的衰老”

2008年6月的一天，郑州十四中退休教师李秉奇骑着自行车来到新通桥金水河南岸的门球场。这里有着连片的几个门球场，是郑州市为了方便门球比赛而设置的。

“郑州到底有多少门球场我们这些玩球的也没统计过，可以说各个区域都有，西面工人文化宫，东面肿瘤医院，北面农大，南面烟厂；也可以说各行各业都有，机关有，如黄委会就有两个门球场，大中学校有，如九中的家属院、十一中都有。”说起郑州的门球场，李秉奇如数家珍。

李秉奇今年79岁，但看起来不过六十来岁，他说全是门球的功劳。他和许多门球爱好者一样，最喜欢的就是滨河公园的门球场，除了下大雨等恶劣天气，可谓每天必到。“滨河公园共有11个门球场，郑州大学处（兴华街东金水河南岸）的滨河公园有6个，新通桥处的滨河公园有4个，黄委会处的金水河岸有一个河务局的门球场，这些门球场既承担了许多省市门球赛的任务，又是老年球迷的休闲好去处，特别是新通桥的滨河两岸真是绿草成茵、树成林，有益于老人的健康。”

截至2007年年底，郑州市共有802个门球场，灯光球场25个，简易的180多个。连片的门球场有多处，可举办全国性的大型比赛。郑州受中国老年体协的委托，1987年4月起承办“黄河杯”全国老年门球邀请赛，不仅提高了郑州的知名度，对经济也做了很大贡献。

“门球场多，门球赛自然也多。市老年人体育协会举办的甲级门球赛、晋级赛、老年运动会的门球赛，还有各区的门球赛、各部门的门球赛，可以说郑州月月都有门球赛。”

说起门球带来的好处，李秉奇自豪地说：“我1989年退休，返聘两年，1992年开始打门球，至今有16个年头，球龄不算短了吧，门球虽没使我返老还童，但延缓了我的衰老。门球的运动量不重，但它可以使身体各部位都得到锻炼，尤其是脑、眼、手、腿和腰。坚持打门球能健身祛病，我患肺癌，一边治疗一边坚持打球，癌症痊愈6年啦。”



打门球(资料图片)

来玩门球吧!

“现在八九十岁的还是主力呢”

李秉奇在门球队伍里还算年轻的，仅教育系统的门球队里就有许多耄耋老人。

“11中有两位老寿星，一位82岁，一位91岁，16年前我开始打门球时他们就是老资格了，一直打到现在，现在还是本校球队的主力。这也充分表明了门球的另一大特点，即弱队可以打败强队，因为门球的10个球之间的关系密切，一球失误即可全场皆输，为此打门球要求球队队员有整体观念，打好自己每一棒球，还要互相配合服从指挥，这就锻炼了运动员的全局意识。”

2008年，“全民健身与奥运同行”。

也许您曾经听说过门球，也许您正在玩门球，也许您还不知道这项运动。本期，《郑州故事体育系列》来介绍这个运动，让一些门球爱好者分享他们是如何开始玩门球，门球又是如何强身健体、延年益寿的。

门球传入中国的时间并不是很长，有20多年的历史。在这20多年中，它成了许多人健身的方式，尤以老年人为主，可谓老年运动中的“龙头项目”。目前在郑州，约有两万(按1700多个门球队推算)老人沉醉在门球运动中。

晚报记者 苏瑜 实习生 任中敏 文/图



妇女门球赛现场

“郑州是一个在全国比较早开展门球运动的城市，在全国有着很好的口碑，郑州的门球热也带动了各市县甚至乡村老年运动的发展，荥阳被称为‘门球之乡’，门球训练基地是新郑，尤其是巩义回郭镇传统流行的是篮球。门球兴起后球队达147个，嫁娶都把门球比赛作为固定活动。”李秉奇谦虚地说，“我只能算门球场上一个小兵，要想说透门球，还得请门球老将们讲。”

门球老将——吕钊

打门球20年 成立的女队名声大振

吕钊老人今年90岁高龄，满头银发的地精神矍铄、谈笑风生。提起门球，这位骑自行车打门球打到86岁的老人，遗憾地拍着自己的腿说：“要不是它不争气，得了骨质疏松这些毛病，我一定会继续打下去！”

1986年，郑州的门球活动才刚刚兴起，除了门球活动可以锻炼身体，尤其适合老年人外，大家对门球一无所知。这时的吕钊已从郑州市中级人民法院的领导岗位上退下来，她考虑到市直机关还有一些离休下来的女同志，就有了组织女子门球队的念头。说干就干，在她的努力之下，很快就成立了郑州市女子门球队——市直女队。

门球队成立后，存在的困难是很多的，首先是没有场地，那时不像现在门球场这样多，只有在碧沙岗公园靠大家的劳动临时铲平一个很简易的门球场。虽然这样，由于吕钊的带头作用，大家的干劲儿很足。那时大家也不懂门球怎么玩，吕钊就请了好教练来辅导大家。

“那时国棉五厂、六厂的门球队是最早出现在郑州，而且相当出色的门球队，有一次比赛我们队比他们两队的得分高1分，一下子就轰动，我们出名了。”

更精彩的还在后面。1998年，女队第一次参加郑州市老年人体育协会举办的晋级赛，以小组第一的名次晋为丙级队。同年10月参加了郑州市等级队联赛，全市的甲级队、乙级队和丙级队混合编在一起比赛，这种比赛应该说是郑州市最高水平的比赛。女队虽然是丙级队，但在第一阶段比赛中却以小组第二名的资格出线。在出线的32个球队淘汰赛中，女队连闯五关，五战五胜，夺得了联赛的第一名，并晋升为甲级队，在2000年的淘汰赛中又连闯五关，五战五胜，夺得全市第一名，并晋升为甲A队，此后，一直保持着甲A队的称号。因为女队打破了郑州门球队以单位为队的惯例，吕钊又带头在郑州市中级人民法院成立了“法院队”。

本文未完，请继续阅读 C03 版

通通有人才教育 通通有网站 www.totoyou.net 《通通有》DM 广告同步发布 使用所有信息请供需双方认真核实，当面签订有效法律合同，由此产生的一切后果自负。法律顾问臧庶康，电话：13803839075。

招生培训 速读专升本/资格证 63051618 专本研/职称/资格证 66689307 粤日韩普通话语言培训 65853525 考电工焊工叉车证 66662829 郑州电大本/专科学历 65083517 速读专本/研资格证 68256816 中央电大本招生 65399261 隆源电脑免费试听 66327178 考官教葫芦丝笛箫 66055666 速读专升本资格证 13613828008 炒股赢利培训 68267200 华中师大教育硕士 65202850 播音编导省台名师 66677315 室内设计师速成班 13838128828

电大本本科招生 66683555 63698058

出国留学 专签美欧日韩商务 郑州 66307058 开封 5959235

招聘 招聘42岁以下女职员 63814221 招手工日结算60-90加盟 63351265 司机中介(挖机铲车)等 61797620 业务员底薪1000+提成 63506815 聘女助理 26-45岁 63057611 聘有经验幼师 13298328072 聘司机普工仓管门卫 67937881 毕业入保人事代理 63558971 司机、保安、收银 1200元 65748589 高薪聘公关礼仪模特 61639990 高校聘50以下顾问 67366579

急聘招生宣传员 66093596 急聘客服人员 13838026286 医院招聘内科医生 65212006 医院招聘肛肠科护士 61209211 中央电大有证B超师 63022908 疯狂英语招业务员 67945680 聘内科妇科大夫 13253563967 硬笔书法行书写字师 65330669 高校聘勤工助学学生 61719087 社区金融工作已婚女高中以上行政班 2000元/月 13676971801 河南蜜之坊诚聘业务员 60208279 聘主理助理话务员各20名高中+25月薪3000+65221151 贾 大商建设路店急聘优秀女营业员数名 35岁以下 60622689 郑州市轻工包装纸箱有限公司聘男女员工各30名,技校应届毕业生优先,13607698729 65692136

高薪诚聘演艺模特 1.65米以上,形象气质佳 13137724111

高薪聘兼职千元以上 教育相关工作优先 4006512009(市话)

家教 阳光保质家教 66992211 一对一无效退款 67950839 补基础、教方法、提分快 67213666 二中周老师英语 13213199955 数理化英老师家教 61606466 郭明理化学 66110133 聘名师 名师专业英语速提 67931661 6-16岁寄宿教育保质 66561926 优秀大学生 66084828 可试讲 特优数理化英家教 68655404 董老师教初三数学 13676942485 中考英语冲刺 65535396

教师专辅高中数学 66854278 好方法 13838305430 保提高 名师高三英语 61211766 教师专辅初中物理 13592596293 钢琴教学陪练 13526412110 数学外语化小升初 65050630 一中教师 75元/时 13283881058 高级名师数学(1-5人) 13253685438 教师辅中学数学 13838020917 专业钢琴电子琴 66070519 郑大家教 66635875 可签约 66153352 石老师数学预科班 数学十次保提名次 65262389 复制留洋博士当年早教重兴趣、想像力、创造性 13838371083 师生同吃住养成习惯品质出成绩 赠送多种特效资料,上课不用再记笔记,省时高效。卢老师:英语应试专家、全国青少年英语大赛郑州赛区评委、编著《中小学英语语法》、《英语金牌要点》、《单词音标速记》、《卢氏英语超前学习》等特效资料。经他辅导的学生须提前预约,绝大部分学生短期内提高40-50多分。免费测评,体验卢老师神奇教法。 13343859785 聘英语教师

程老师数理化 初、高复习+豫习 13939086201 神奇《卢氏英语》 《卢氏英语12字公式教学法》:速记单词、公式组句、快速阅读、速写作文,用上公式,不用死记硬背,重难点轻松掌握。《卢氏英语》创始人卢老师亲自上课,优秀助教严格把关,赠送多种特效资料,上课不用再记笔记,省时高效。卢老师:英语应试专家、全国青少年英语大赛郑州赛区评委、编著《中小学英语语法》、《英语金牌要点》、《单词音标速记》、《卢氏英语超前学习》等特效资料。经他辅导的学生须提前预约,绝大部分学生短期内提高40-50多分。免费测评,体验卢老师神奇教法。 13343859785 聘英语教师

开中名师 初高中1对1,暑期精品预科班 问题特色辅导 13298106691 顶点数学物理专辅 在职名师主办主讲精品小班 30%复习 70%预习 61682202 易老师专教初三物理 一对一签合同确保90分 13526664384 摆渡人家教育中心 行政区在职教师一对一,小班 诚聘中小学在职教师 66110177 谭师理科培训 暑假初高中数理化正在招生 聘各科优秀教师 63805679 冲刺中、高考胜老师辅导中心 暑假招生 省市级在职优秀教师任教 中小学语、数、英、理、化辅导 电话:13783573484 62079283 地址:经六路纬三路海信大厦6楼

艺形拉丁舞 暑期热招免费试听:65530168 变形计戒网瘾 www.21huanwei.com 61327366 赢在起点 北京起点教育中国十大品牌机构 3+N对1一线老师,跨全程全科个性化特色辅导,保你全面提高助你进入理想学府 文化路:63588786/96 碧沙岗:67935255 濮中名师 郑重承诺:签约重点大学,不上线学费为零 13253608304

金世纪学校常年招生 在职名师任教 中小学语、数、英、理、化辅导 电话:67970187 66066525 凭此广告新生报名优惠50元 地址:市委党校院内2号楼3楼330室

陈中数理化 暑期招生提供食宿 学科:初高中数理化 班次:竞赛班、尖子班、培优班、提高班、基础班 高薪诚聘教师、家教 63619977 63697866 13733857717

个人求职 带薪求职陪练 13653821126 带薪网约车求职 13939077981 奥迪商务价优 13014590041 新面包车包月天 13526417172 会计、税务师低薪兼 65169116 注册会计师求兼职 13526801352 带11座车包月天 15838340961 内科医师 28年经验 61896081 新凯美瑞包月天 13608693183 新捷达包月天 13523028331 百名优秀司机求职 66682211 助理会计师求兼职 66132571 红旗新车包天 13700880365 王先生上海服装公司总经理 20年来郑求职 13503839171

招商合作 提供资金创业扶持 60975967 短信群发长途6分 68156070 四分手机卡代理 13903868595 信息超市免费加盟 63695720 瑜伽馆寻求合作 13663809270 安康桶装水加盟商 68855796 专利项目开发十万元启动千万元回报 13938293468 朱林

四季丰太阳能 承接工程招代理商 66120085 天禄四口麻将机 上牌快、无维修、1台顶6台宾馆、家用、棋牌首选 销售热线:13137116799 地址:郑汴路71号(老东站旁)