



## “门球伉俪”以球会友乐融融

### 杨贞珠、卢春玲夫妻俩讲述与门球运动的不解之缘



晨报记者 晋君

在厦门,有这样一对门球伉俪,从2016年起,杨贞珠和妻子卢春玲就开始一起打门球,并深深对这项运动着迷。

他们经过培训,拿到福建省门球一级裁判员证,还自掏腰包到全国各地打门球赛。今天让我们走近这对夫妻,听一听他们与门球的不解之缘。

#### 为了强身健体爱上门球

杨贞珠和卢春玲多年来一直坚持锻炼身体,他们虽然住在海沧,但夫妻二人有时会到前埔健身公园踢毽子。有着30多年球龄的唐心辉看到他们,邀请他们尝试打门球,成为二人的入门师傅。

杨贞珠说:“打门球就像布兵作战,很多离休老干部喜欢这项运动,于是我们就开始

跟着唐师傅学,学会以后发现真挺有意思的,不但要动手还要动脑。”

卢春玲告诉记者,后来,他们结识了厦门市门球协会副会长黄学斌并向他学打门球。黄副会长很有耐心,非常系统、认真地教他们如何打球,让他们的技术更规范。

“我之所以能成为教练,门球专委会主任王洪檀会长及市门协女队队长颜喜娜给了我很大帮助与支持,他们和队员们信任我、照顾我。还有我做教练时,指挥队员打哪里她们就打哪里,每次训练也非常配合”,卢春玲说。

#### 常自掏腰包外出打门球

平时如果要参加赛事,卢春玲就会来到华林门球场陪队员练球。门球竞技比拼的不只是球技,心态也很关键。



杨贞珠和卢春玲夫妻参加比赛双双获奖。

除了要花大量时间练习,还要参加竞技比赛来提高技术。他们常自掏腰包,到全国各地参加门球交流活动,如“和谐家庭杯”“康乐家园杯”,并多次获奖。他们还参加了省门球协会的培训,2017年获得中国门球省一级裁判员证。

2020年福建省全民健身运动会门球交流活动在武夷山举行,夫妻二人一起做裁判。他们还曾到长乐参加端

午门球邀请赛,看龙舟、打门球,以球会友。

在2022年福建省第十七届运动会中,夫妻俩分别代表厦门的男女两支队伍参加比赛。杨贞珠所在的男子青年队获得了第二名的好成绩,女子青年队由卢春玲担任教练,克服艰难险阻,夺得第一名。

#### 热爱门球坚持这项运动

目前,杨贞珠还没退休,

平时要上班。没有比赛任务时,每周一到周五上午,退休了的卢春玲都会到华林门球场打球打一个上午的球。周末,她和杨贞珠就在海沧体育中心门球馆练球。

夫妻俩互相对打,提高水平。“他是陪练,我的军功章上有他的一半。”卢春玲笑着说道,“周六周日一早他就把我叫起来,一打就是一整天,常常直到天黑了看不到球才回家,在球场就能走上2万步。”

卢春玲今年52岁,目前担任厦门市老体协门球专委会副秘书长,她平时还义务为厦门市门球协会和门球专委会做一些力所能及的工作。记者了解到,今年4月底,他们打算到江西婺源参加全国“鸳鸯杯”夫妻门球赛。“打门球的好处有很多,不但能锻炼身体,还能让人头脑清晰、反应敏捷,我们会一直坚持下去。”

## 为改善亚健康 他“玩转”一颗球

### 无极球创始人林金源和团队让无极球运动从民间走进了中国最高学府

晨报记者 晋君

翻转、缠绕,一颗颗橙红色的无极球像一个个火红的小太阳在台上转动。在2月5日举办的厦门市新年体育健康元宵喜乐会上,无极球项目创始人林金源带领团队进行了精彩的展演。

林金源是一名教师。十几年前,林金源感到自己身体处于亚健康状态,想通过运动改善健康,但都没有找到适合自己的项目,于是开始尝试打坐、练气功,学习一些中国的传统文化。

在这个过程中,林金源慢慢领悟到,用四肢练球类运动,只能锻炼肢体,如果用身体将球像蛇缠树一样的方式裹紧、扭动,让球在裹中转,在转中裹,可以达到运化内脏、强身健体的功效。五脏六腑蠕动,气血就通。于

是,林金源创新出了一种以特制球体为运动工具,采取独特的“缠绕转”为技术方法进行的一项全身协调运动;独乐乐不如众乐乐,之后他又来到上海,把这项集健身、养心、益智为一体的运动,完善成为一项理论化、系统化的运动项目。

由于它符合现代人快节奏的生活,是一项易入门、快乐有趣的健康运动方式,2019年4月,国家体育总局正式将其定名无极球,并将无极球其列为第28项全民健身运动项目。

此后,林金源走上了无极球运动的推广之路。他和团队让这项运动从民间走进了中国最高学府:联合北京大学体育教研部规范并提升了技术标准,克服了从古至今徒手习练圆运动深奥难懂、标准模糊、见效缓慢等缺



林金源(右前一)带领团队在厦门进行无极球展演。

陷。2020年9月,无极球正式成为北京大学体育必修课。

林金源祖籍福建三明,作为福建人,他一直致力于无极球在厦门的推广。在集美大学、厦门市教育工会、国贸集团等开展无极球培训。为了改善中老年人颈、肩、腰不适症状,厦门老年大学去年秋季学期推出了无极球试

点课程,吸引了不少学员报名参加。有学员表示:“练无极球的过程很微妙,像是一场深层的疗愈;我感受到了全然地做自己的放松和舒畅。”

林金源说:“一路走来,我认为,健康是一种自由,希望能让更多人获得健康,这于我也是一份责任。”

## 老年摄影活动 邀请您来参与

晨报讯(记者 晋君 通讯员 冯玉庆)今年春节前,太保家园·厦门国际颐养社区启动首届“红红火火过大年”新春摄影活动,邀请长者通过影像记录春节及元宵期间的精彩瞬间。

比赛设最佳摄影作品奖和最佳人气奖,奖金丰厚。活动启动以来,受到了社会各界广泛关注,应广大摄影爱好者的要求,经组委会研究决定,将作品征集时间延长至2月28日。

本次活动由太保家园·厦门国际颐养社区主办,厦门老年大学摄影学社、集美大学老年人体育协会、厦航国旅白鹭摄影俱乐部协办。征稿对象为50周岁及以上的摄影爱好者。活动免费报名,作品请发送至官方邮箱:sunrisexm@qq.com,报名以及详情咨询电话:0592-5860888。