

球拍作笔 汗水为墨

——媒体人赵永兵的乒乓启示录

本报记者 韩晓艳

“啪！”一记清脆的扣杀声响彻球馆，赵永兵扶着球拍笑道：“这声音，比敲键盘可痛快多了！”这位平日里伏案挥毫、针砭时弊的媒体编辑，在乒乓球台边反手击球的姿势利落得像在文章里落下点睛之笔。他向记者分享了自己两年乒乓生涯的收获与感悟。

回想起初次握拍时的狼狈，85公斤的体重让他步履维艰。“五一假期刚开始接触乒乓球，周六打完球爬五楼，到二楼就得扶着栏杆一步步挪。”谈及往事，他忍俊不禁，“现在啊，每天微信步数轻松破万，追公交都不在话下。”这背后的转变，得益于科学运动的智慧——他将每日挥拍视为“动态工作”，让体重秤上的数字成为了衡量健康的“晴雨表”。两年间，他通过乒乓运动减重9公斤，告别脂肪肝与高血脂，指标尽数回归正常。

球台上的赵永兵，深谙“技宗”之道。正手摆短如行文布局，反手快撕似短兵相接，从拉弧圈到拧拉，他逐渐解锁各项技能，收获颇丰：“战胜对手的那一刻，就像写作中找到了绝妙的论据，那叫一个痛快！”运动医学研究发现，规律运动能提升多巴胺分泌，塑造积极的心态。

但这位“过来人”更愿分享自己的教训：“我曾迷信‘器宗’，球拍胶皮换得比稿纸还勤，结果膝盖、脚踝伤痕累累。”他指着自已的肌肉线条笑道：“后来才懂，再好的碳素球拍也打不过勤学苦练。写文章也是如此，堆砌辞藻不如精心炼字。”这番感悟与富锦市乒乓球馆的科学建议不谋而合——运动切忌急功近利。

如今的赵永兵，已然成为“健康传播者”。他常对球友们说：“咱们挥拍时甩掉的不仅是汗水，还有职场焦虑、中年危机这些‘隐形包袱’。”这让人想起古希腊“运动即良药”的箴言，也与《“健康中国2030”规划纲要》倡导的全民健身理念相契合。当被问及杂文与打乒乓球的关联时，他狡黠一笑：“杂文讲究‘皮里阳秋’，打球讲究‘声东击西’，都是在方寸之地见乾坤。”

暮色渐浓，球馆里此起彼伏的击球声依旧清脆。赵永兵脚步轻盈地走向乒乓球台：“最高明的战术，是让运动成为生活方式。”这或许正是“体重管理年”最鲜活的诠释。

体重
管理年

图
糊
糊
叔
叔



我们出新书啦！

灶台物语



漫话成语



广告

声明 本报刊登的所有内容(转载部分除外),未经本报书面同意,任何单位和个人不得以任何形式,包括但不限于纸媒、网络(含无线增值业务)等介质转载、张贴、结集、出版和使用该产
品,著作权法另有规定的除外。凡向本报投稿获得刊出的稿件,均视为稿件作者自愿同意下述全部内容:1.作者保证拥有该作品的完全著作权(版权),该作品无侵犯其他任何人的权益;
2.本报有权以任何形式,编辑、修改、出版和使用该作品,而无须另行征得作者同意,亦无须另行支付稿酬。违法和不良信息举报电话:010-65363263 举报邮箱:jubao@people.cn