

# 福耀乒乓球队队长王曰亮： “乒”出健康，“乒”出快乐

YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道

在莱山区福地隆城社区，有一支充满活力的队伍——福耀乒乓球队。队长王曰亮带领队员们以小小的乒乓球为载体，挥洒汗水、传递友谊，为社区生活注入了无限的生机与活力。



## 提议成立社区乒乓球队

记者走进福地隆城社区乒乓球活动室，看到乒乓球桌整齐摆放，王曰亮和队员们全神贯注地挥舞球拍。他们眼神专注，身姿矫健，时而大力扣杀，时而轻巧搓球，尽显细腻技巧。乒乓球在球桌上来回跃动，清脆的“乒乓”声此起彼伏。

这支乒乓球队是王曰亮提议成立的。

2017年，退休后的王曰亮了解到社区老年人闲暇时光大多各自在家，缺少交流互动，便萌生了成立乒乓球队的想法。在社区的大力支持下，2019年，福耀乒乓球队正式成立，王曰亮担任队

长。队员大多是“50后”“60后”，因对乒乓球的热爱而聚到一起。

乒乓球让王曰亮受益多多。曾经体重170斤如今150斤左右；体检各项指标正常。其中，骨密度指标让医生觉得不可思议，“如同年轻人一般”。重度脂肪肝逐渐好转，

直至完全正常。

“乒乓球运动非常适合老年人，强度适中，既不会过度劳累，又能达到良好的锻炼效果；没有激烈的身体碰撞，降低了受伤风险，还能有效锻炼老年人的反应能力和手眼协调能力。”王曰亮对乒乓球赞个不停。

## 锻炼身体结识朋友

王曰亮告诉记者，大家在球场上挥洒汗水，身体得到了锻炼，充满活力。每次打球，烦恼尽抛脑后，心情愉悦。此外，他还结识了许多志同道合的朋友，扩大了朋友圈。

在采访中，队员们纷纷表示，加入乒乓球队后收获

满满。

“退休后，我整天无所事事，情绪也比较低落。现在每天吃完早饭就来打球，和以前打卡上班一样，生活非常有规律，每天都很有充实、开心。”“通过打球，我感觉自己反应快了，和孙子玩游戏也更得心应

手了！”……

队员郑勇告诉记者，自从加入了乒乓球队，生活完全不一样了。“有一次，我和队友打球，一个巧妙的回球让他措手不及。大家都为我鼓掌，那一刻我特别有成就感。现在身体好了，心情也

舒畅，还认识了这么多好朋友。”郑勇说。

打球之余，大家围坐在一起，交流球技心得，分享人生故事。

温暖情意在彼此心间流淌，退休生活不再单调，充满了色彩和希望。

## 打球成为每天的必修课

福耀乒乓球队吸引了社区30多位乒乓球爱好者，每天切磋球技已成为他们雷打不动的习惯。

每天早上，队员们准时来到活动室，互相问候后便迫不及待地开启“乒乓大战”。有的激烈角逐，汗水湿透衣衫；有的观战，为精彩回合鼓

掌喝彩。

队员们共同维护活动室环境，每天轮流打扫卫生，擦拭球桌和椅子，就像呵护自己的家。在大家的共同努力下，乒乓球活动室逐渐规范化、舒适化。

如今，福耀乒乓球队已经成为社区一道亮丽的风景线。队员们用行动诠释着对生活的热爱和对健康的追求，为社区

带来更多活力和凝聚力。

乒乓球虽小，却在福地隆城社区传递着友谊、活力和希望，成为社区居民美好生活的重要组成部分。

王曰亮风雨不误，每天打三小时。在采访最后，他热情呼吁老年朋友们加入乒乓球运动，一起享受运动带来的快乐与健康，让退休生活更加充实多彩。



## 凤鸣社区： “瑜”悦身心 乐享生活

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道)近日，芝罘区凤鸣社区开设“灵韵瑜伽 绽放生命华彩”瑜伽公益课堂。

随着舒缓的音乐响起，大家在老师的指导下缓缓地进入了瑜伽的世界，从简单呼吸练习开始，调整自己的气息，让身心逐渐放松下来。紧接着，老师带领大家进行了一系列的体式练习，手把手地指导居民在轻柔音乐中通过调整呼吸的方式放松和舒展身体，体验瑜伽的独特魅力，在运动中修养身心。

居民邱女士说：“平时工作压力很大，这次瑜伽公益课堂让我找到了一种放松的方式。”



## 慎礼社区： 亲子同游 欢乐多多

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道)近日，芝罘区慎礼社区联合通伸小学幼儿园开展秋游烟台山公园活动。

在志愿者的带领下，家长和孩子们参观了外国领事馆、开埠陈列馆、冰心纪念馆等。一件件展品、一张张图片让孩子们了解了烟台近代发展的脉络。

参观结束后，家长和孩子们在景区广场玩起了亲子游戏。在音乐游戏中，大家围成两个圆圈，跟随着音乐的节奏欢快跳动，现场气氛热烈而温馨。在体育游戏中，家长和孩子们分组参加“贪吃蛇大战”和“两人两足”，默契配合，积极协作，展现了良好的团队精神。



## “老于帮办”本周六到黄务街道

本报讯(YMG全媒体记者 徐鲲 吕金滙 通讯员 王娜 刘真)烟台晚报“老于帮办”进社区活动受到广大市民欢迎。本周六上午，活动第366站将走进芝罘区黄务街道，烟台晚报、中金黄金投资有限公司携手夏家社区、颐山苑社区、北秀苑社区、初家社区、通新社区、黄务社区及周边部分单位、商户，共同举办社区便民服务大集。届时，“老于帮办”栏目记者和晚报城市服务联盟单位工作人员和志愿者一起，倾听市民烦心事，帮助市民解难题。活动地点在卧龙北路和通世南路交汇处的山水龙城风情商业街，时间是上午9点-11点。

本周活动内容丰富多彩。

环球美发学校的年轻美发师应邀到活动现场，为社区百姓义务理发。“老于帮办”栏目帮办员孙德荣、李肇平和通修电气有限公司赵师傅为市民免费修理小家电、缝纫机、钟表等。烟台中金黄金投资有限公司志愿者为市民免费清洗、整形首饰，从事珠宝鉴定、技术维修20年的师傅现场鉴定珠宝玉石。

健康义诊最受中老年朋友欢迎。烟台市口腔医院专家为您检查口腔，教您如何保护牙齿。烟台正大光明眼科医院、爱尔眼科医院专家教您如何保护视力，并为市民免费检查眼部疾患。烟台老年病医院派出专家和医护人员，免费为市民提供健康咨询，教大家秋冬季节如何防病，如何正

确保健养生。烟台德正堂中医医院医护人员现场为市民测量血压、血糖，中医医师现场把脉、诊断、开方。惠耳听力北马路店听力专家将携带专业设备为听力障碍人士免费检测，还为大家免费做外耳道健康检查。

法律问题是市民关注热点，山东邦典律师事务所高旭东律师、山东鑫同律师事务所安开律师将现场为市民提供法律咨询，您有任何法律方面的问题可找律师求助。近期，不

少市民致电6601234，称需要保洁员、钟点工、保姆、月嫂等，还有市民家中需要小修小补。“老于帮办”栏目特邀恒誉家政工作人员，现场接受市民咨询，您若有家政方面的需求可与他们联系。

烟台市融媒体中心小报童发行公司工作人员将现场为市民订报，当场订报有礼品赠送。此外，蓝天环境、天盛旧衣、春暖花开蜂蜜店也派出志愿者，为市民提供各类贴心服务。

