

第二届上海市帕金森乒乓球锦标赛昨天开打

乒乓战『帕』的队伍又扩大了

“虽然病痛摧残着我们的健康肢体,但难以阻挡我对未来的向往。渴望,我渴望能重新插上坚硬的翅膀,在湛蓝的天空上自由翱翔;渴望,我渴望能重新扬起结实的风帆,在浩瀚的大海里破浪远航;渴望,我渴望有一天能重新迈开矫健的步伐,把祖国的大好河山一寸一寸丈量……”

第三届上海市帕金森乒乓球锦标赛昨天下午在静安区体育馆开幕,这首名为《渴望》的小诗,是帕金森病患者李学海所作,当他作为参赛运动员代表在台上深情朗诵时,台下所有人无不为之动容。

乒乓人很欣慰

昨天的静安区体育馆,热闹非凡。来自上海以及杭州、长春、常州等地的近百名帕金森病患者齐聚一堂,交流乒乓技艺和战“帕”心得。

帕金森病作为中老年人常见的神经系统退行性疾病,严重影响患者生活。乒乓球运动作为一项全身性运动,对帕金森病患者有着诸多积极作用。它不仅能有效增强患者的体力、平衡感与反应能力,改善运动障碍,还能缓解抑郁和焦虑等非运动症状。更重要的是为患者搭建起社交平台,助力他们在运动与交流中重建信心,以积极心态直面疾病带来的挑战。

2024年,在国际乒联终身名誉主席徐寅生的倡议下,首届上海市帕金森乒乓球锦标赛成功举办,这也是全国首创。随着赛事影响力的扩大,越来越多的帕金森病患者加入。“上海举办这个比赛在国内是最早的,但其实也晚了,国际乒联专门的帕金森乒乓球赛已经办了四五届。”徐寅生接受记者采访时说,“现在,包括新民晚报社在内的更多企事业单位和慈善机构一起加入进来,投身这项公益事业,让我们乒乓人感到很欣慰。”

“乒乓球作为国球,不仅是赛场上的荣耀象征,更早已成为助力特殊群体康复、点亮生活希望的‘运动处方’。上海市乒乓球协会始终以乒乓为媒,推动运动康复与帕金森病防治深度融合,持续完善帕友乒乓锻炼的服务保障体系。”上海市乒乓球协会会长楼世和表示,“相信这项赛事的开展,将进一步提升大众对帕金森病的认知,带动更多人关注、关爱帕友群体,让体育公益的光芒照亮更多角落。”

外省市来取经

开幕式现场,三年前牵头组建“上海乒乓战帕队”的李学海作为参赛运动员代表发言,他的一番话令现场所有人动容。“我是一个帕龄20多年的患者,饱受病痛折磨。两年多来我和同伴们,用颤抖却坚定的手,击打出对生活的热爱。也许我们的步伐不再那么灵活,我们的手在微微颤抖,但是站在球台前专注的眼神、挥洒的汗水、每一次奋不顾身的扑救,都在向世人诠释着生命的顽强与尊严。”

身为上海市社会体育指导员的张秋华,既是上海帕金森乒乓球队的教练,也是队员们的“保姆”。每周他们会训练三次,周一在好望角医院,周二在黄浦体育馆,周四在周家桥街道,每次都有40来人参加。张指导说:“通过打乒乓球,身体的多巴胺分泌会增加,对控制病情会有很大帮助。而且他们很开心,不像以前心情很抑郁,身体和心情都变好了。”

上海在国内首创的这项赛事,今年还吸引了很多外地的帕友组团来参赛。21名杭州的帕友早上5点多就起床,包了一辆大巴赶到上海。“他们练习了很久。所有人都非常高兴,在车上一路高歌,开心得像小孩子。”浙江省乒乓球协会副主席兼秘书长何海珠说,“上海这个赛事办到了第三届,我们也是过来学习的,浙江省乒协马上也要成立帕金森分会了。”

据悉,4月11日中国香港将举行2026国际帕金森病日帕友乒乓球锦标赛,上海将组队参加。更值得期待的是,今年10月世界乒乓球健康嘉年华将落户上海,乒乓战“帕”,将走进越来越多帕金森患者的生活。

本报记者 关尹



比赛吸引了近百位帕友参加
本文图片 记者 李铭坤 摄

场外音

在一起
为彼此

◆ 金雷

帕金森病患者,都要面对孤独,也因此,更需要理解与认同。帕金森乒乓球赛便是将他们召集到一起,寻求身体与精神共振的有益尝试。来回穿梭的小小银球,将每一颗被病痛折磨的心率在一起,也助每一个不向病魔屈服的灵魂找到伴侣。

帕金森病患者是特殊的病患群体,这份特殊,是因为日常生活中他们的肢体反应会被贴上“不正常”的标签,这样的标签,足以动摇一个人的自我认同。久而久之,在这场漫长的抗病战役中,患者的信心被削弱,意志遭打击,从而陷入更大的痛苦中。但当帕金森乒乓球赛的号令响起,帕友们仿佛看见黑暗隧道尽头一道新的亮光,手握球拍,即是给自己一次掌握生命航向的机会,去完成肢体与精神的双重疗愈。

你会发现,无论参赛还是观赛的帕友,都心情愉悦。这种愉悦,是因为彼此的身体诉说着共同的语言,相互的眼神传递着平等的接纳。更动人的,是球桌内外的交流,是那么温暖热切。一位帕友说得好:医生告诉我疾病的知识,但病友教会我如何与疾病一起生活。帕友迫不及待,将通过乒乓球运动改善病症的经验,与更多同伴分享。

战“帕”,没有标准答案,但快乐地生活,是每一名帕友的共同愿景。帕金森乒乓球赛,织起一张大网,让相互支持的帕友们,寻找到强大的集体力量,并主动参与身体的管理,参与治疗的选择。这场球赛的意义,不仅是对疾病的辅治,更是对生命的重建。



▲ 徐寅生(左)一直关注帕金森乒乓球赛



▲ 李学海在比赛中
▼ 帕友在比赛中收获快乐



国足赢了世界杯参赛球队

2比0击败库拉索队 邵佳一取得执教开门红

早早无缘美加墨世界杯出线的国足,竟然赢下了世界杯参赛球队。北京时间昨天下午,在澳大利亚悉尼进行的2026年国际足联系列赛中,韦世豪、张玉宁两大前锋双双建功,中国男足首战2比0击败来自加勒比海的库拉索队,新帅邵佳一取得了执教国足的开门红。

本场比赛是45岁的邵佳一去去年11月出任国足主教练后带队进行的首场正式国际A级赛事。今年1月,他曾在迪拜组织首期集训,率队与阿联酋第三级别球队阿拉伯猎鹰、莫斯科斯巴达以及乌兹别克斯坦国家队进行了三场封闭热身赛,取得1胜2平的战绩。但昨天对阵世界杯新军库拉索,才是真正检验“邵家军”成色的第一战。

对于大多数中国球迷而言,库拉索这支球队的名字颇

为陌生,但一个人口仅16万、面积仅444平方公里的袖珍岛国,却以黑马之势创造了进军世界杯的历史。库拉索FIFA排名第81位,高于中国队的第93位。他们以多名原荷兰国字号梯队成员为班底,其球员的个人能力明显优于中国队。

从首发阵容来看,邵佳一大胆启用新人,4名U23球员获得首发机会,除曾经入选国足的王钰栋、刘浩帆外,还有两名U23国脚杨希、徐彬作为首发首次代表国足出战正式比赛,展现出推动球队新老交替的决心。

“一场比赛不能说明什么。对于我们来说,这场比赛给了我们很大自信,这很重要。但如果拿这一场比赛定义我们的实力,这是一个假象。我们也暴露了很多问题,需要后面进行总结、训练。教练团队有着很清醒的认识,这条路很长,我们刚刚起步。”邵佳一赛后说,“统治比赛我们还做不到,能力还达不到那个地步。从上半场的场面看,我们确实做得没有对方好。他们能进世界杯,本身就证明了实

力。上半场我们的进球有点幸运,领先进入下半场后,队员的心态更统一。我们下半场的表现更好,上半场对方更出色,这是百分之五十对五十的场面。”

从首发阵容的年轻化,到比赛中展现出的拼劲与战术执行力,这支“新国足”让人看到了积极的变化。赢下库拉索队后,中国男足收获了5.51个积分,将国际足联即时排名提升1位至世界第92位。虽然暂时未能改变亚足联第14位的排名,但这场久违的完胜却让中国足球和所有关心它的人体验到了久违甘霖的畅快。

接下来,国足将迎来和世界排名高达45位的喀麦隆队的比赛,对此邵佳一说:“我们会积极备战,打好下一场比赛。” 本报记者 关尹

收视指南

央视五套今天16时30分将转播女排超级联赛江苏中天钢铁与上海光明优倍决赛首回合比赛实况。



■ 中国队员在比赛中拼抢
新华社发