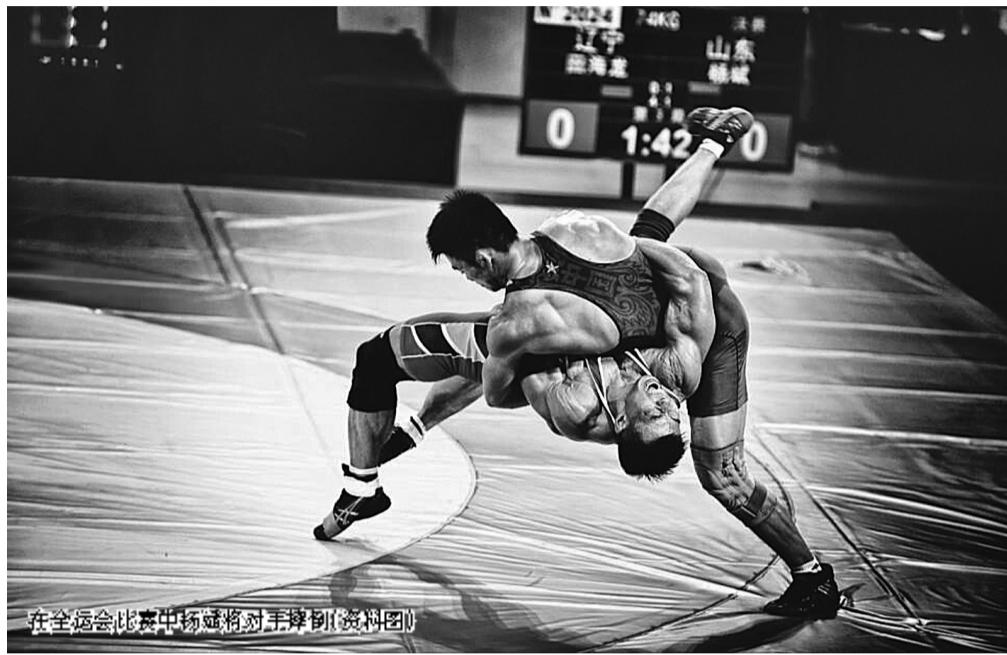


从小喜欢撂个子 长大摔跤是冠军

杨斌:争取亚运会夺冠



在全国比赛中杨斌将对手摔倒(资料图)

66

5月28日,安徽合肥的金种子体育馆内人声鼎沸,原来是全国古典式摔跤锦标赛在这里举行。在75公斤级比赛中,来自滕州的小伙杨斌力压群雄,一举夺冠。

1989年,杨斌出生在台儿庄的一个普通家庭里。小学毕业后,他便随父亲来到滕州,在别人的推荐下,他见到了启蒙教练刘琨,然而就是这次的相遇,改变了他的一生。“我第一次见杨斌时,他才13岁,第一眼,我就发现他的体形特别适合练摔跤。”刘琨告诉记者。

而从小就活泼好动的杨斌,也非常喜欢这项运动,“小时候在家里,我就经常和邻居撂个子,所以遇到了摔跤,我就异常的喜欢。就是因为这种喜欢,才让我对摔跤这么执着。”杨斌说。

杨斌刚练习摔跤不久,便充分展示了他惊人的天赋。杨斌告诉记者:“当时才练习不到一个月,便是枣庄市全民运动会了,教练让我去跟着学习,积累了比赛经验,但是最终却夺得了冠军,这是所有人都没想到的。这个冠军,对我来说是莫大的鼓励,从此以后,我便更加努力地训练,想在今后更加大型的比赛中证明自己。”而杨斌确实没让人们失望,一年后的山东省锦标赛,杨斌便

夺得亚军,又过了一年,杨斌成为省体校的一员。

到了省体校,所有人都是精英,其中还有一些人是国家队的,这对于从一个小城市出去的人来说,无疑开阔了视野。而且,这种环境对于一名真正喜欢摔跤的人来说,学习和进步的空间非常大。“那是2005年,16岁的我第一次来到省体校,也第一次近距离的见识了成人组的高手,说实话,我和他们的差距太大了,但是我却没有心灰意冷,反而更加努力训练。随着年龄的增长,训练强度不断增加,手上会经常磨出来泡,我都是缠上绷带继续练,有时甚至会练吐,但是我一直都没有放弃。”杨斌说。

长时间的刻苦训练,让杨斌无论精神上还是实力上都有了很大的进步,并于2010年入选了国家队。那时的杨斌已经是省摔跤队的队长,虽然如此,但在刚进国家队时,却只能跟着几名老队员做陪练。“虽然是陪练,但是我却并没有

因此而烦恼,因为我总是可以在陪练中学习到很多东西,这些东西弥足宝贵,是在其他的地方学不到的。”杨斌说。

十年磨一剑,今朝露锋芒。2013年9月,在辽宁举行的全运会上,杨斌一举杀入决赛,他在决赛中占据绝对优势的情况下,手指意外折断,最终屈居亚军。“全运会摔跤比赛分为三回合,第一回合我赢了,第二回合领先对手,但是就在这时,手指却意外断成90度,完全不能发力,最后遗憾落败。我还年轻,不出意外的话,我还可以参加两届全运会,到那时,我一定要夺冠!”杨斌信心十足地说。

谈及今后,杨斌告诉记者,“当下最大的任务就是备战今年9月在韩国仁川举行的亚运会。虽然在亚洲有韩国这样世界一流强队,想要战胜他们不容易,但是我相信我自己。现在,我为本届亚运会制定的目标是争取夺得金牌,我知道这不容易,但是我绝对不会放弃。今后,我还会朝着奥运会赛场努力,为祖国争光。”(特约记者 金亮)

摄影是高手 电脑玩得溜 空竹抖得好

石老先生“穿越”年轻时代

很难想象一位74岁的老人背着相机来回找寻美丽的风景,也难以想象他能将抖空竹“抖”出了花样,更难以置信,他能坐在电脑前上网发帖、处理照片。这位老人就是石养生。

每天早上7点钟左右,一群老人“沐浴”在朝阳下,在滕州市三角花园里抖起了空竹,引来了市民驻足观看。其中,有一位老人,在人群中格外引人注目,他就是石养生,在他的心中一直有一句格言:“用相机记录社会的进步和发展,用镜头观察事物的美”。

石养生,多才多艺,既是摄影高手,还是电脑达人,又是抖空竹高手。石养生从高中时代就喜欢摄影,研究摄影。起初由于条件困难,没有曝光箱,没有电,只能用煤油灯、手电筒代替电灯,上光贴到玻璃上,洗印照片。1978年,石养生到城里工作,从那时便接触到了相机。“当时,单位有一部上海产的海鸥相机,我经常使用,为了节约资金,就自己洗印照片,用木头做曝光箱,买摄影书自学研究。最初,用数数的方法,曾因曝光不足或过度失败过很多次,但经过多次

研究、多次洗,就越洗越熟练,达到跟专业照相馆洗出来的一模一样。“记得有一次,我组织学生学习摄影知识,一直学习到晚上11点,直到把照片洗出来为止。”石养生说。

自从2002年退休后,石养生便自己买了数码相机,决定把大量的时间投入到摄影当中。石养生还参加过很多比赛,并获得了很多奖项。石养生说,“摄影,对于老年人来说,是一种健身运动,既要动脑,又要考虑用光、构图,看到的都是美的东西,而且老年人和青年经常互相切磋技艺,感觉自己也变得年轻了,小了好几岁似的,心情也变好了很多。”

2000年,为了使用电脑,石养生花了3000块钱买了一台二手电脑。现在的石养生,不仅打字很快,会用PS软件处理照片,而且还会自己重装电脑系统、维修电脑、制作课件、多

媒体幻灯片的设计制作等。石养生的腿脚不能闲着,脑子也不能闲着。现在的他,负责老年体协网站的更新维护——发图片、更新内容、管理网站等。

石养生还有一个爱好就是“抖空竹”。一次偶然的机会,石养生在网上看到了抖空竹这个锻炼项目,很感兴趣,于是他开始练习。2008年,在滕州市政府广场,石养生遇到一个抖空竹“高手”,便去跟着学;后来,在滕州市老年体协的帮助下,成立了滕州市“抖空竹活动站”,石养生任站长,在他的带动下,有五六十个人去练,年龄最大的83岁,最小的十五六岁,这个活动吸引了很多市民。

“多年的抖空竹玩摄影,我从中收获很多,晚年生活变得丰富多彩,不再枯燥无味,身手敏捷,精神焕发,仿佛又回到了年轻时。”石养生如是说。

(特约记者 侯志龙 郭潇繁)

退休后义务辅导
施玉华用音符
谱写快乐人生

施玉华,现年59岁,毕业于山东师范大学音乐系,1993年由滕北中学调入滕州师范任教,担任音乐老师,她是中国音乐家协会会员,中国指挥家协会会员,山东省音乐家协会会员,枣庄市教学能手。

她“桃李满天下”,其中有2名博士生,2名研究生。1987年开始辅导学生音乐,到目前,义务辅导学生达500多人,施玉华用善良铸造快乐的音符,用爱心谱写生命的乐章。

据施玉华介绍,“我最骄傲的是我的学生,我最喜欢我的学生,我上每一节课都很快乐,和学生们在一起沉浸在音乐的快乐中。给我感触最深的就是我的学生。”

施玉华以前辅导的一个学生最初只是初级水平,通过她辅导达到了较高水平,还有幸登上了《星光大道》的舞台。

爱心是一个音乐教师最基本的素质,有了爱心,能克服很多困难,做很多事情。施玉华培养了很多学生,也资助了一些学生,主动辅导献爱心。施玉华辅导的家庭非常困难的学生高川燕,当时仅17岁,母亲靠捡破烂供她上学,她每个星期跟着施老师上课,施老师顾不上吃饭,顾不上身体不好,义务辅导她一年,其最终考上四川音乐学院,现在正在读大三,担任学生会主席。

施玉华不仅教学生音乐,提高他们的水平,还资助他们,天冷给他们拿衣服穿,饿了给他们做饭吃。2006年,她辅导的学生跳躁,父亲去世,母亲有病,家里无收入,很困难,为了考大学,找施玉华辅导,施玉华给他做饭吃,给他买衣服,给他资助,经过辅导,他考上了沈阳音乐学院,现已研究生毕业,在广西工程学院任教。

家住大坞镇的韩忠岭,父母早亡,家庭非常贫苦,吃不上、喝不上,为了考大学,跟施玉华学习声乐,功夫不负有心人,其最终考上了研究生,现在青岛大学音乐系任教。

退休后,为了活跃中老年人的生活,提高他们的生活质量,施玉华又义务免费给他们辅导,现年59岁的于秀玲,是防疫站退休职工,退休后想学声乐,起初唱功一般,通过施玉华辅导,唱功提高很大,现是老年艺术团成员,还经常参加滕州市红荷节大型活动的演出,已成为老年艺术团的主力演员。施玉华义务献爱心,很多学生、老年人找她辅导,她义务编排节目,成立唱诗班,曾为滕北中学等创作的校歌,现已唱了30多年。家住鲍沟圈里的韩典玲,是施玉华三世同堂的学生,从妈妈到女儿再到孙子,祖孙三代都跟施玉华学习声乐。

“施老师待人热情,不计报酬,义务给学生辅导,虽然身体状况不好,但不管条件如何,她都热心为学生辅导,她德艺双馨,对待学生热情、真诚,为贫困学生献爱心,为滕州市声乐事业贡献了一片爱心。”她的学生张贵云激动地说。

“音乐是我人生最好的伴侣,音乐是我最大的梦想,我要通过音乐拯救家庭,改变人生。”施玉华这样说道。

(特约记者 侯志龙 郭潇繁 文/图)