

300公里外的市民运动会

白茅岭和军天湖监狱干警展示风采

皖南距离上海 300 多公里，山沟沟里坐落着上海市白茅岭和军天湖两座监狱。多年前，高速路网不发达，监狱干警回沪探亲，要花 9 个多小时。大家坐在一起常开玩笑，回家的路就像搓衣板，坑坑洼洼。早晨出发，一路颠簸，晚上到家。

金秋九月，首届上海市市民运动会如火如荼，上海狱警这支特殊的代表队也跃跃欲试。近日，上海监狱管理局开展了市民运动会内部选拔“大比武”，挑选最精干的“选手”参赛，展示狱警风采。远在皖南的干警们也从安徽赶回上海，感受“大家庭”的温暖，也享受市民运动会的快乐。

安徽元素

“红烛精神”代代相传，几代狱警从繁华的大都市迁往小山村，为了守住这“一方之土”，献完青春献终身。

上海市军天湖监狱地处安徽宣城。这次市民运动会内部选拔赛，他们特地组织起一支排舞队。和上海优越的条件相比，军天湖地处偏僻，别说训练场地不专业，就连一个专业教练也请不到。

干警们对排舞运动很陌生，又没有人指点，几个刚毕业的大学生生动起脑筋，在网上搜来视频资料，七拼八凑，编排了一套节目。比赛要求，排舞项目要有 14 名女干警参加，年轻人凑不齐，五十几岁的老干警也加盟到队伍中。他们还把安徽当地特色的舞蹈元素编排到节目中。

上个周末，选拔赛开始，大家回到上海，算是大开眼界。托举、一字开……上海女子监狱干警的表演，时尚优美，在比赛中拔得头筹。军天湖监狱的干警们一曲富有皖南特色的排舞表演，虽然算不上高难度，但也别有风味，最终把“最佳表演奖”带回了军天湖。

以棋会友

上海市白茅岭监狱建在皖南郎溪、广德交界的丘陵地带。近年来，一批批踏上狱警岗位的年轻人，都要到白茅岭监狱锻炼、学习一段时间。

袁顺杰是土生土长的上海小伙子，去年刚刚大学毕业，成为一名狱警。他的第一个工作岗位就在白茅岭监狱。

小时候，袁顺杰喜欢下围棋，家人想把他培养成



■ 白茅岭和军天湖监狱干警进行篮球比赛 图 TP



■ 女干警在男干警的带领下，参加排舞比赛 图 TP

“小常昊”。可母亲去世后，袁顺杰的围棋生涯几近荒废。在白茅岭，小家伙拜了师傅李长海。李长海的专长是象棋，在狱警系统的比赛中屡获殊荣。

老李已经年近六旬，到了快退休年龄。在白茅岭工作多年，和不少年轻人一起共事过，他一到袁顺杰就十分喜爱，像待自己儿子一样。棋理相通，老李时常用棋道解释狱警的工作、如何规范执法，潜移默化、调教小袁成为一名合格的狱警。

这次市民运动会的选拔赛前，他还鼓励小袁重拾老本行——围棋。袁顺杰也不负众望，在狱警系统的选拔赛中脱颖而出，参加了首届市民运动会围棋赛，并成为成绩最好的狱警选手。 本报记者 钟喆

自己掏钱办比赛

门球场上庆生日

85 岁高龄卞月娥的门球情缘

清晨六时，当整个城市还沉浸在一片静谧之中，85 岁的卞月娥已悄悄离开家，开始每天清晨的锻炼。

干练的短发，灵活的动作、敏捷的头脑和反应，难以想象，一位 85 岁高龄的老人竟有如此的活力。做过地下党，拉过塌车，当过副区长，卞月娥曾是出了名的“工作狂”。而她始终容光焕发的精神面貌，完全得益于对体育运动的热爱。

“虽然从年轻的时候起就喜欢体育，但真正坚持运动，还是 50 岁以后的事了。”卞月娥回忆道，当时正值她人生中最艰难的一段时间——丈夫身体不好，家中两个智障女儿的病情日益严重，而自己担任副区长的的工作也格外繁忙。面对这样的情况，她深刻感受到身体健康的重要性，“我是家庭的支柱，一定不能垮，所以一定要重视体育锻炼。”

那段时间，卞阿婆的左肩突发了肩周炎，病发的时候手都抬不起来，求医问药多时仍不见疗效。最后还是经人介绍开始练起了“练功十八法”和太极拳，坚持了两个月之后，肩周炎居然慢慢地治愈了，卞阿婆喜出望外之余，也深深地体会到了运动的好处。

在卞阿婆心目中，“一年 365 天，除了下雨下雪或者出国探亲，每天最要紧的事情就是打一个钟头门球，到现在已经坚持了 20 多年了。”从上世纪 80 年代开始，卞月娥成了国内第一批接触门球的人。如今，全市已有 118 支门球队，吸引了 500 多万人打门球。大大丰富了老年人的娱乐生活。“比赛倒是其次，关键是我们一群老年人在一起玩特别开心。”卞阿婆的语气很从容。



■ 卞月娥在击球 图 TP

在卞阿婆所在的这支门球队，队员平均年龄在 70 岁以上，每个人都像卞月娥一样，视门球为生命的重要部分，无论走到哪里心里都会惦记着它、惦记着那群相熟相知的球友。

不知从何时起，队里有了个不成文的规矩，大家不约而同地都会个人出资将自己的生日庆祝会开在门球场上，就连没有退休工资的队员也愿意自费办生日比赛，来跟大家聚一聚、热闹热闹。卞月娥的 80 大寿也是这样度过的，“当时可热闹了，区里打门球的都来了，有 100 多个人，还搞了个仪式”。

对于卞阿婆而言，推广门球运动，是为了让更多同龄人体会到运动的乐趣。“对老年人而言，有了运动，参加比赛，每天有了目标、生活变得更有盼头，也就能变得更快乐更长寿了。” 本报记者 厉苒苒

自行车总决赛选择世界无车日进行

上海市第一届市民运动会“嘉定新城杯”自行车总决赛（见右图），选择在世界无车日进行，其带来的绝不仅仅是赛场上热闹的氛围和视觉的冲击，更有自行车运动所带来的低碳、环保的健康生活理念。

本次赛事由上海市体育局、上海市总工会、上海市体育总会主办，由嘉定区体育局、嘉定新城管理委员会马陆镇人民政府、上海市自行车协会承办、嘉定区体育总会承办。共有来自嘉定、浦东等 11 个区县、同济大学等高等院校、市卫生系统和社会报名选手近 500 名运动员参加了男、女 9 个项目的角逐。

随着一声发令枪响，运动员们犹如离弦之箭奋勇向前。参赛队伍中有 20 多岁的年轻人，也有年近花甲的老者，有高校学生，也有企业职工，大家兴致勃勃，争先恐后，用拼搏的汗水赢得了自己的荣誉。 彭幼龙 摄影报道



▲ 市民运动会三棋总决赛 象棋小选手沉着应战
► 市民运动会百万投篮大行动 NBA 功勋教练兰尼·威尔肯在指点投篮要领 本报记者 周国强 摄



老兄弟 球场见

57 岁的老人张永康站在球场中圈，一记漂亮的超远投篮，命中“靶心”，全场报以热烈的掌声，就连东方大鲨鱼的小伙子们都拍手叫好。“这不是我弟弟嘛。他怎么也来了，还投进了一个球。”60 岁的张永健在赛场边正跃跃欲试，却意外地与亲兄弟球场偶遇。

近日，华新镇一年一度的篮球嘉年华活动举行，现场还请来了东方大鲨鱼的球员，场面火爆异常。青浦华新镇是沪上著名的篮球之乡。镇上 19 个行政村、2 个居委会都有各自的篮球队，再加上企业代表队，华新镇篮球队的数量达到近

40 支，球员人数 500 多人。

华新镇的篮球历史悠久，张家两兄弟的篮球故事口口相传。小学时，市区来了个会打篮球的年轻老师到镇上，哥俩跟在老师身后，从此迷上了篮球运动。后来参加工作，晒谷场上放上两个篮子，就成了最初的华新镇“篮球赛”。

1986 年上海市第八届运动会，30 岁出头的兄弟俩拉上左邻右舍的村民报名参赛，一路过关斩将，获得全市第四名，轰动一时。

如今，二老年近六旬，分别成了镇上两支球队的主教练。

本报记者 钟喆