在省城燕子山小区，赵继军的名字很响亮。这位年近花甲的老人带领一支柔力球队，把全民健身的概念演绎得活色生香！近日，记者走近她与她的球队，感受到了她对全民全运独特的诠释。

第十一届全国运动会倒计时50天特刊

氣更順

济南赵继军

身体好，社会才和谐得起来

本报记者 郭静 实习生 孙丽康

关键词“全民”

健身的越多越好

穿行过祥和宁静的燕子山小区，便到了柔力球队队长赵继军的家。路上不管遇到谁，只要一打听，他们铁定会告诉你赵继军是谁，“带着200多号人练球，人精神着呢。”

16日上午10点，记者见到赵继军时，她刚运动完回来，身上还穿着运动装，面色红润，果然是精力十足。说到她的柔力球队，这就开了话匣子。

“现在有200多个徒弟，天天都有人跟着练球。”赵继军脸上洋溢着自豪。这支柔力球队成立于2007年6月，“那时庆祝香港回归10周年，在泉城广场有个400人的柔力球表演，我就带着周围几个小区的退休姐妹们，天天练习。”没想到活动结束后，大家发现，自己已经离不开锻炼，更离不开“赵老师”了。“实际上，从2006年7月我学会柔力球后，就有不少人跟我练，但那时不固定，大家随意来。如果成立球队，那就得对球队人员负责了。”

赵继军回忆，成立之初，她也有过一番选择。

自1998年退休后，喜爱运动的她天天有固定科目：上午练拳练剑，下午去爬山，一直坚持了七八年，拳术剑术练得都不错。成立球队还是继续自己的科目？考虑了几天后，赵继军决定舍弃自己所爱，专心传授球技，带领大家练球。

由于她柔力球教得好，人又热心爽朗，慢慢的，前来练球的人越来越多，队员也从十几个到了现在的200多个。“不怕人多，越多越好，全民健身嘛。”她爽朗地笑着。

练柔力球好处多。 本报记者 郭建政 摄

关键词“全运”

身体都好好的

到现在为止，赵继军耳边还响着胡总书记的笑声，她说就跟做梦似的。

4月21日下午，赵继军正和柔力球队的姐妹们在小区公园里健身。手里抓着柔力球拍子，迎球、引球、抛球，正有说有笑时，突然看见胡锦涛总书记迎面走了过来。她当时激动得嘴里一个劲地说“总书记好！”

当总书记询问她的生活情况时，赵继军脱口而出：“在以总书记为首的党中央的正确领导下，在省、市、区各级领导的关心下，我们的社区建设得很温馨，所以我们玩得很开心。我们一定锻炼好身体，以实际行动报答总书记对我们的关心，以实际行动迎接全运会！”一番话说完，总书记哈哈大笑，并鼓励她们继续锻炼，把身体锻炼得更棒。

有人曾问她这些话是不是事先准备好的，她一口回绝，说她根本不知道总书记会来。“我这个人不会唱高调，心里怎么想的嘴上就怎么说。”

关键词“和谐”

身心舒畅，社会和谐

每天早上7点多，赵继军就提着录音机和健身器材下楼了。她要去小公园“上班”，带大家练球。从2007年至今，除了从小年到初八这十几天，天天如此，风雨无阻。

有时候人多，场地小，不得不分成两拨人，轮流锻炼。她跑来跑去，没一点工夫休息。刚开始，赵大妈喊口号，一天三小时下来，哑得说不出话。后来大家心疼她，凑钱买录音机，跟着磁带练习。

在她家中，记者看到了赵大妈的“全套装备”：柔力球拍子、球、扇子、尘拂、录音机、电线、接线板等等，大大小小装了三袋子。用手一提，还真不轻。一天两次，三个小时，一年365天，全年无休，义务带大家锻炼，记者忍不住问，您不觉得辛苦吗？

赵大妈脱口而出：“只要大家身体健康，我愿意操这个心下这个力！”

队员中有一位周大妈，68岁，退休前在医院工作。去年10月跟着赵大妈练习柔力球。练习前，她浑身没力气，上个公交车前面要抓着扶手，后面要老伴托着才能勉强爬上去。练了半年后，她身上有劲了，上下公交车不用人了！

“练柔力球，对颈椎、肩椎、腰椎、手腕、手指都很有好处。”说着，她顺势在屋里给记者做了几个接球抛球翻转的动作，轻快、矫捷、刚柔相济、圆滑优美。

黄体军 景佳 摄

菏泽张铭

“全运会来了，我体重降了十多斤”

黄体军 景佳

“全运会带动了菏泽城的巨变，也影响到每一个家庭，我虽然不是体育迷，但也因全运会有了很多改变，尤其是在健身意识、文明意识、拼搏精神等方面。”

矗立在菏泽城赵王河风景带的演武楼是本届全运会散打项目比赛的重要场馆，也是菏泽城新落成的一道亮丽的风景线，更成了市民休闲健身的适宜场所。每天来这里观光、健身、感受全运赛场氛围的市民络绎不绝，张铭就是其中一位。

今年36岁的张铭是建行菏泽分行一名普通员工，老家在潍坊市，自1991年来菏泽定居后，在这里生活了18个春秋。“我虽然算不上是一个地地道道的菏泽人，但我对菏泽的感情是非常深的，我在这里生活了近20年，在这里有了工作，有了家庭，菏泽就是我的第二故乡，她的每一点变化，我内心都由衷的高兴。”

“我不是一个体育迷，但全运会来到了家门口，无论给自己还是给家庭，都带来不少改变，尤其是健身意识、文明意识、拼搏精神等方面。”张铭说，自从演武楼建成以后，来这里散步就成了一家人每天的必修课，只要没急事，早晨晚上都要过来，每逢周末时间充裕时，一家人还要在这里打打羽毛球。他说，这样做是全家人一致的决定，不仅锻炼了身体，还提高了家庭的幸福指数。他还告诉记者，从年初坚持锻炼以来，其体重由178斤降到了现在的166斤，并且全家都意识到：早一天运动，多一天健康。

“以全运为契机，全家总动员，早一天运动，多一天健康。”张铭说，这是他们家倡导的理念，也是其最想对本报读者说的话。