

挥拍大半生 万般乒乓情

乒坛老将马南海“著书”回忆拼搏生涯

近日,青岛市68岁的乒乓老将马南海,拨打本报公益助老出书热线(0532)66988698,表达了深藏心底的愿望——出一本属于自己的回忆录。在乒乓球的赛场上,马南海曾凭借过人的天赋和不懈的努力,赢得了一项又一项荣誉。如今,退休后的马南海不仅在乒乓球教练的岗位上继续发光发热,更是提笔撰写回忆录,希望通过文字,将那段热血沸腾的岁月永久地保留下来。他的回忆录不仅是个人历史的记载,更是那个时代乒乓球运动的珍贵史料。马南海表示,历史的真实需要有人去书写,他愿意成为那个记录者,为后人留下一份精神财富。



1 部队大院埋藏乒乓梦想

马南海出生于青岛的一个军人家庭,从小在部队大院长大。在那个乒乓球热潮席卷全国的年代,他与乒乓球结下了不解之缘。马南海回忆道:“小时候,父亲总是鼓励我们三兄弟打乒乓球,部队大院里的礼堂就是我们最早的训练场。我们成立了‘马家三兄弟队’,经常参加

父亲部队里举办的比赛,一路过关斩将,成绩总是遥遥领先。”正是这样的成长环境,让乒乓球的种子在马南海心中生根发芽。

“第一次正式参加比赛,是在1970年。”马南海说,因为父亲工作调动,上初中那年,他跟随父母搬至蓬莱长岛。随着年岁的增长,马南海

的乒乓球技艺日益精进。他先后代表长岛县、烟台地区和山东省参加了多场乒乓球比赛,屡获佳绩。

2 军区球队挥洒乒乓岁月

1972年,对于马南海来说是一个具有里程碑意义的年份。这一年,他正式加入了济南军区体工队乒乓球队,开始了自己的专业运动员生涯。在球队,马南海刻苦训练,球技得到了飞速提升。1976年,马南海在江西南昌全国乒乓球比赛中,助力济南军区男子队取得了分区赛团体第三名。紧接着,在全军成都赛区比赛中,马南海个人也取得了单打第五名的好成绩。

退役后,马南海转业到青岛公安

系统工作,但心中对乒乓球的热爱始终未减。2016年,退休后的马南海并未选择安逸的生活,而是回到他熟悉的乒乓球台旁。他加入“中国海洋大学乒乓球俱乐部”,以一名教练的身份,继续在乒乓球的世界里发挥余热。

从幼儿园小朋友到五六十岁的中老年人,马南海的学员遍布各个年龄段,“乒乓球是我一辈子所追求的职业爱好,退休后还能一直做自己喜欢的事,我感到非常荣幸。”马南海说。

3 笔尖下传承乒乓精神

除了教学之外,马南海还开始了回忆录的写作。他希望通过文字记录下自己与乒乓球相伴的岁月,以及那些曾经一起奋战的队友们的故事。

“历史是真实的,但总要有有人去写。我希望通过自己的笔触,让更多人了解那段难忘的岁月。”这是马南海回忆录的开篇语,也是他创作的初衷。他深知,自己的乒乓球生涯,不仅仅是个人的记忆,更是一段乒乓球运动的历史。在回忆录中,马南海详细描述了济南军区乒乓球队的成立、发展以及最后的撤编,为读者呈现了一个真实的历史片段。

除了回顾自己的乒乓球生涯,马南海还记录了新中国成立后至1980

年,进入乒乓球专业队的青岛籍队员们的奋斗历程。马南海说:“这些运动员们为了国家和军队的荣誉付出了巨大的努力,我想通过这篇文章向他们致敬并记录下他们的贡献。”

如今,马南海已经完成了两部回忆录的写作。他表示,希望能够在本报的帮助下,将这些作品印刷成册。在马南海看来,这些回忆录的价值远不止于个人怀旧,它们是激励后人的历史见证,也是青岛乒乓球运动中一份珍贵的史料记载。同时,即将步入古稀之年的马南海,希望能够继续为乒乓球事业贡献自己的力量,让更多的人感受到这项运动的魅力和价值。

记者 尚美玉

书香是最好的传家宝 □李功涛

我买了大半辈子书,也读了大半辈子书。如今退休回归家庭,每当从家里书架抽出一本心爱的书,靠在沙发上阅读,心情就十分愉悦。

我喜欢读书的习惯,得益于父亲的耳濡目染。“腹有诗书气自华”,在我上小学的时候,父亲就经常引用这句名言鼓励我读书,还教导我通过读书不仅能学到知识,还能从中找到做人的道理。

我记得父亲最早给我推荐的书,是柳青撰写的《创业史》,也是我一生最喜爱的一本书,特别是我还把书中“人生的道路虽然漫长,但紧要处只有几步,特别是当人年轻的时候。”这句箴言,当作自己人生的座右铭,自觉去践行。

从女儿上学起,我就启发和引导她“读书好,好读书,读好书。”并把《创业史》这本书和书中的箴言推荐给她,供其阅读和领悟。

家里书香味最浓厚的时期,是女儿读高中那三

年间。当时,我在单位从事新闻宣传工作,经常在家里挑灯夜战,读书和写稿子;妻子是一位教育工作者,需要认真备课和撰写参加职称评审时需要的论文;女儿要备战高考,经常学习至深夜才肯睡觉。

虽然读书很苦,但在书香味的滋润下,我们都取得了一些成绩。女儿被武汉市一所著名高校录取,在校学习期间,年年喜获奖学金,还荣获湖北省优秀高校毕业生称号,并被保送到复旦大学读研究生;妻子被评为副教授职称;我撰写的文章经常在报刊上发表,有的还获了奖。

回望走过的峥嵘岁月,我深刻感受到:一个家庭最好的气质应该是书香气,它不止能为家庭的生活增添色彩,还能让人变得优雅而知性。

读书是用最低廉的成本走最高级的成长路。读书,不一定能带来功名利禄,但却能凝聚亲情,学会包容,传承家风,使家庭幸福,人生出彩!

山药玉米糊无蔗糖、无色素、无添加,低脂又营养!

山药玉米糊是长寿主食 常吃好处多



免费送 20 大碗

有这样一种食物,在许多长寿地区人们的饮食中都有,它就是:山药玉米糊。研究表明,在所有主食中,玉米和山药

的营养价值和保健作用是很好。山药玉米糊,长寿老人都爱它!

广西巴马瑶族自治县的老寿星们多数也以素食为主,主食多粗粮,他们主食以玉米为主食,搭配的红薯、豆类。他们习惯把玉米煮成糊糊吃。玉米中的维生素丰富,还含有多种钙、谷胱甘肽、纤维素、镁、硒、维生素E和脂肪酸。常吃玉米的好处很多!

山药玉米糊,配方科学、原料醇正,精选国家地理标志保护产品陈集山药,世界三大黑土带之一东北平原上种植的优质玉米,每年日照达2000多个小时,每年平均降水量达400mm-700mm,色泽金黄,满满的营养比例搭配制作而成。吃着每一口都是浓浓的山药和玉米的味道,没有添加剂,粉质细腻,吃起来口感非常香软糯!老人和小孩都能吃。

大黑土带之一,陈集山药,原料精挑细选,确保成分可靠放心更有营养!专业机构质量检测,品质更放心!山药玉米糊每一碗都是大自然浓浓的馈赠。

玉米和山药两者一起没有克性,是非常好的营养搭配。两者均富含丰富膳食纤维,膳食纤维吸水膨胀,这款山药玉米糊特别适合追求健康的人群,一小包热量相当于一个苹果。无蔗糖无添加,富含膳食纤维,让你的身心日渐轻,一口就让浓郁麦香轰炸你的味蕾。真正的低脂健康食品,低脂山药玉米糊,解饿又美味,轻食代餐一碗就可以饱腹!山药玉米糊用热水一冲就很容易化开,口感很细腻,顺滑,入口能吃到玉米香味。小包装,分量更精准,饿了热水冲一杯,粗粮更健康,热爱生活,从好好吃饭开始!

低脂养生山药玉米糊
一天不到1块钱

惠民大促销! 山药玉米糊降价!
一送到底! 打品牌,做宣传,市场价390元一箱,本报读者朋友可享受199元一箱,足足100大碗,并且前200名订购者再免费送20碗。非常实惠,抓紧时间抢购,数量有限,售完为止!
订购2组送会员礼品一份!

订购电话:
400-1088-169
遇占线请拨打大客户专线 131 6157 1116
限时特惠 免费发放 货到付款 (优惠代码:623)

『出书』
火热进行中
送补贴

本报编辑部联合爱心企业,为每位计划“出书”的老人送出1万元补贴,并在文稿整理、编辑校对、印刷出品等方面为老年人提供全方位的服务。

如果您喜爱文学、热爱生活,如果您想为自己或家人、社会留一份文字史料,请抓紧时间拨打本报编辑部热线电话(0532)66988698报名参与。