

这位“银发教头” 周总理给她颁过奖

74岁马平香的滚烫人生与乒乓情缘

导报记者 孙露 文/图

“世界冠军的教练指导我们打球,进步能不大吗?”在泰康之家·鹭园的健身房,几位长者正在乒乓球台上两两对战。当被夸赞球打得漂亮时,一位长者望向一旁观战的马平香教练,不无骄傲地说道。

从专业运动员到专业教练,执教国家残疾人乒乓球队近二十载,马平香带领队员在各大国际赛事上夺得20多次冠军。如今在银发社区的乒乓球台边,她俯身指导的动作依然利落,眼神依然专注。时光流转,场地变迁,马平香的人生始终在发球、挥拍之间,传递着同一种滚烫的能量。



▲退休后,马平香每天仍坚持打乒乓球。

在银发社区 续写乒乓人生

今年74岁的马平香,思维敏捷,语速轻快。一身利落的黑色运动服,她时而亲自上场对练,时而手把手地纠正学员的动作。“他们进步都很大。”她说,“对乒乓球的爱好不分年龄和水平,他们愿意学,我就愿意教。”

“我们都没有受过专业训练,原先很多基础动作都是错的。马教练认真负责,一遍又一遍纠正,真是做梦也想不到能有这么好的教练。”鹭园乒乓球俱乐部的成员们说,自从马教练2025年12月入住鹭园后,乒乓球台变得紧俏起来。无论水平高低,只要向她请教,总能得到悉心指导。有时候马教练在健身房锻炼,他们不好意思打扰就自己练球,马教练常常主动过来指导,让他们特别感动。

88岁的周爷爷和83岁的杨奶奶,夫妻二人入住鹭园已有三年多。他们说,真正爱上乒乓球是在马教练来了之后。“她不仅技术高超,更有无私奉献的精神。如今我们俩对打,能连打180个回合不失球,创造了俱乐部对打最高纪录。”周爷爷说,“有兴趣爱好,有球友,生活就不是度日,而是享老。”

“年龄不是热爱的边界,退休不是价值的终点。”马平香说,她很乐意教大家打球,在帮助大家找回活力、焕发激情的同时,也享受着更快乐的生活。



▲1972年,马平香(右二)参加全国五项球类运动会获奖,得到周总理接见。(受访者供图)

人生信条是踏实认真

马平香的乒乓人生,始于11岁。1970年进入河南省体工队,1972年,她入选河南代表团参加全国五项球类运动会,并获奖。“当时周恩来总理亲自为我戴上奖牌,那一刻,幸福的泪水模糊了双眼。”这份荣耀,成为她为国家体育事业奉献终身的精神动力。

她自认“不是很有灵气的球员”,但胜在踏实认真、基本功扎实。1976年,因队里需要,她转型走上教练岗位,为河南省队培养了一批优秀人才,多人入选国家队。

更大的舞台在等待着她。2002年,马平香成为国家残疾人乒乓球队教练,当年即带领队员在残疾人世乒

赛和远南运动会夺得多项冠军。在近20年的国家队教练生涯中,她带领弟子征战北京、里约、东京三届残奥会,共斩获6枚奥运金牌,并在世锦赛、亚锦赛、亚运会等国际大赛中揽获10多枚金牌。

在鹭园,马平香很少主动提到当年的辉煌。但是谈到她带过的队员和经历的精彩比赛,马平香的语气里难掩激动,她至今记得那些经典战役每局的战况和比分。

2008年北京奥运会,马平香带领女子轮椅乒乓球队员向最高领奖台发起冲击。9月10日,女子轮椅乒乓球决赛上,中国选手周影对阵塞尔维亚选手鲍里斯拉娃·佩里奇。“那是周影首次参加

奥运会,对战老将,她有点怯场。”马平香说,周影特别能吃苦,怎么加练都从不说累。赛前、赛中,她不断鼓励周影“功夫下到了,就一定能成功”。周影不负众望,顽强拼搏,以3:1击败对手,夺得金牌。周影在赛后采访时表示,当天是教师节,这枚金牌也是送给教练最好的礼物。“当时我的眼泪也忍不住了,又开心又感动。”马平香回忆道。

马平香说,带领队员参赛,她虽然也紧张,但是无论面对多么厉害的对手,都没有胆怯过。“取得成绩最大的依靠就是脚踏实地、实实在在的在训练。平时多流汗,关键时刻才能顶得上。”

米,在健身房进行力量训练,然后在乒乓球台边为学员们提供指导。此外,唱歌、手工、书法课……她的退休生活充实而多彩。

从为国争光的冠军教练,到社区里无私奉献的“银发教头”,马平香用一颗永不熄灭的乒乓心,生动诠释了何为“老有所为,老有所乐”,为她依旧滚烫的人生,写下了最鲜活的注脚。

养生谈

每天至少3000步 可延缓认知衰退

导报记者 石程罗纳

近来美国和澳大利亚的相关机构研究显示,每日步行3000至5000步,平均可延缓认知衰退3年;每日步行超5000步至7500步,则可延缓7年。该研究结果表明,即使少量运动也能带来益处。

厦门大学附属第一医院神经内科主任医师郑坤木介绍,这项研究的关键发现是:轻度运动主要对抗的是tau蛋白的积聚。

“通俗地说,运动就像我们大脑的润滑剂。”郑坤木解释道,走路等有氧运动通过增加脑部血流量和血氧供应,加速清除β淀粉样蛋白和tau蛋白这两种核心毒性蛋白(阿尔茨海默病高风险人群的大脑,通常会出现β淀粉样蛋白和tau蛋白两种蛋白质的异常堆积);同时促进脑源性神经营养因子分泌,帮助神经修复与新生,特别是与记忆密切相关的海马区。他还讲述道,有位张爷爷10年前确诊阿尔茨海默病后,老伴每天带他外出散步,配合其他运动,保持与亲友互动,10年过去,老人病情进展非常缓慢。

那么老年人如何科学地“走”起来?四川大学华西厦门医院老年科负责人、副主任医师刘怡欣对长期久坐(每日不足1000步)的老年人给出了起步方案:第一,一周目标比现在多5%即可,比如从800步增加到840步,每两周增加不超过5%,安全第一。

运动强度如何把握?刘怡欣给出一种叫做“谈话实验”的简易判断方法:走路时能完整说出一句话,但不能轻松唱歌,即为适合的中等强度。

在临床工作中,刘怡欣发现,那些真正能长期坚持走路的老人,是因为做对了几件实实在在的事。第一,心里先有一个“值得走”的信念。第二,把走路变成“不用想”的习惯。买菜走一趟,接孙子走一趟,饭后固定绕小区一圈。能走楼梯不坐电梯,能走过去不开车。第三,找到运动搭子或加入社群。一个人走容易偷懒,有了伴就不一样。在微信群里“晒步数”、互相点赞、搞点小挑战,让走路从任务变成乐趣。第四,循序渐进,不贪多。从很小的目标开始,比如今天多走200步,下周再增加一点。

刘怡欣提醒老年朋友,与其懊悔起步太迟,不如珍视当下的每一步,迈出双脚就是在保护你未来的大脑。

省级媒体 登报热线:0592-5140200

友情提醒:本版提供的信息仅供参考,敬请读者对相关资料、刊登内容仅为个人观点,不代表本报立场,若因此产生的一切法律纠纷与本报无关。

投资有风险,入市需谨慎

遗失声明

康水通不慎遗失址在龙海市紫泥镇溪墘村的1994年居民建房用地申请书,土地权属类型集有拨用、用途住宅,土地面积80.00平方米;东至东;村通路4.0米;西:空地;南:康加展公巷3.0米;北:康亚妹公巷3.0米;现声明作废。凡对此有异议,可自登报之日起十五个工作日内以书面方式向漳州市龙海区政务服务中心不动产登记窗口提出,逾期将申请登记。

声明人:康水通
2026年4月24日

关于换(领)发《保险许可证》的公告

机构名称:中国人寿保险股份有限公司漳州分公司
许可证流水号:00160132
成立时间:2003年06月30日
机构住所:福建省漳州市芗城区胜利东路42号金保大厦1层(含夹层)、2层、5层、6层、7层、801室、815室、816室、817室、818室
机构编码:000005350600
业务范围:上级机构在国家金融监督管理总局批准的业务范围内授权的业务。
发证日期:2026年04月17日
机构法定代表人或者负责人姓名:黄薇寒
邮政编码:363000
联系电话:0596-2995315
经营区域:漳州市行政辖区

关于换(领)发《保险许可证》的公告

机构名称:中国人寿保险股份有限公司漳州古雷港经济开发区社渚营销服务部
许可证流水号:00178221
成立时间:2009年09月03日
机构住所:福建省漳州市漳浦县社渚镇社渚路355号一楼
机构编码:000005350623007
业务范围:上级机构在国家金融监督管理总局批准的业务范围内授权的业务。
发证日期:2026年4月22日
机构法定代表人或者负责人姓名:林晓琳
邮政编码:363215
联系电话:0596-3102103
经营区域:福建省漳州市漳浦县行政辖区

遗失声明

厦门市友宜教育科技有限公司不慎遗失公章(编号:3502006282530)、财务章(编号:3502006262531)各一枚,现声明作废。

遗失声明

厦门茂致机电设备有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。

遗失声明

漳州市龙海区石码镇郑云辉足浴店(个体工商户)不慎遗失公章一枚,现声明作废。

●厦门云恒星拓文化传媒有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。

●厦门市思明区锦季展五金店(统一社会信用代码:92350203MA CFLPB322)遗失公章一枚,现声明作废。

●泉州七品优购跨境电商电子商务有限公司不慎遗失公章一枚,编号:35050310124588,现声明作废。

●福安市松罗乡社坑村民委员会遗失公章,声明作废。

●厦门圆途工贸有限公司遗失财务专用章(编号:3502116059465),法人章(刘金俊)各一枚,现声明作废。

●平潭县日湘贸易商行(个体工商户)遗失公章一枚(印章编号:35100010074554),声明作废。

●厦门市同安区福福日用品店(个体工商户)遗失公章一枚,声明作废。

●福州哆乐贝尔科技有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。

●晋江市三合服装制造有限公司不慎遗失公章一枚,编号:35058210166127,现声明作废。

●泉州市豪亿汽车租赁有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。

●泉州市达源再生资源回收有限公司不慎遗失铜质公章一枚,现声明作废。

●福建省南安市东荣石材有限公司遗失公章、法人章(蔡尚达)各一枚,统一社会信用代码913505836875395113,声明作废。

遗失声明

宏博售电(福建)有限公司不慎遗失公章、法人章、财务章各一枚,现声明作废。

●宏博售电(福建)有限公司不慎遗失泉州市丰泽区市场监督管理局2025-01-03核发的营业执照正本,统一社会信用代码:91350503MAE94WXX8,现声明作废。

减资公告

根据2026年4月7日股东会决议,宏博售电(福建)有限公司拟减少注册资本,由1000万元人民币减少到10万元人民币,请债权人自接到公司通知之日起三十日内,未接到通知的,自本公告之日起四十五日内,有权要求公司清偿债务或者提供相应的担保。特此公告!

联系人:尹端
联系电话:19100464640
地址:浙江省杭州市拱墅区东新街道东方茂商业中心T2楼1113宏博售电

宏博售电(福建)有限公司
2026年4月24日