

自己名字忘了怎么写,出门不记得回家路,但乒乓技术照样没生疏

# 打乒乓球能治老年痴呆? 没错

我省医学专家认为有效,目前杭州有家庭正在尝试中



本报记者 杨静

打乒乓对身体好处多多,这个道理相信很多人都知道。但让人想不到的是,一些国家把乒乓球这项运动引入到了医生治疗帕金森和阿尔茨海默(俗称“老年痴呆”)处方中。对此,浙江省立同德医院副主任医师、中国康复医学会精神康复专业委员会委员张滢认为此举可行,尤其后者会收获更大,目前杭州也有家庭在尝试中。

我省中老年乒乓球爱好者众多。潘良干 摄

## 打乒乓对付老年痴呆 杭州也有人在尝试

据媒体报道,乒乓球运动在法国进了医生处方,因为研究证明它可以治疗帕金森病和阿尔茨海默氏症。

在法国,已经有乒乓球俱乐部与阿尔茨海默病协会合作,专门为患者改编了课程,提供独特的VIP训练,8节课为一治疗周期,现在这种课程正在阿尔茨海默病协会的各个分支机构迅速扩展。在日本,这种“乒乓球疗法”也已在实施……

作为国球,中国的乒乓球粉丝众多。张滢说,自己医治的病人中,目前也有家庭在尝试这样的运动疗法。

据介绍,这户家庭之所以尝试“乒乓疗法”,起因是病人女儿的意外发现。这位患者今年78岁,家住杭州城北。年轻时身体一向不错,夫妻俩经常爬宝石山,去黄龙洞听越剧,上曲院风荷喝茶,直到前些年被查出患了阿尔茨海默症。

从开始时的疑神疑鬼,脾气暴躁,家里争吵不断,到后来的记性越来越差,一个人出门回不了家,就连自己的名字也忘了怎么写……

不过,让家里人惊讶的是,这么多记忆消失了,打乒乓球的技术却没有丢失。原来这位病人年轻时,工作之余经常会打打乒乓球。虽然后来很长时间没打球,但至今这项能力没有下降。所以,她独自对墙颠球,有时一次能连打上百来个;和女儿对打,球速很快也能接到,而且两人打的回合也很多。在球场上,她看上去和正常人差不多。

于是,为了给这位病人练脑,家里人从网上买来乒乓球网,餐桌“兼职”当球桌,在饭桌上每天雷打不动打球,成了这一家子的日常。

## 打乒乓球真能治病 专家认为可行有效

打球真能治病?这到底靠谱不靠谱?张滢医生给出的回答是——可行有效。

帕金森和阿尔茨海默症两者都属于不可逆的大脑退化疾病,前者早期表现手抖、行动思维缓慢,严重后身体变得越来越僵硬,而俗称“老年痴呆”的阿尔茨海默症则表现为记忆以及生活能力的逐渐丧失。

研究证明,打乒乓球好处多多,对于这些患帕金

森和阿尔茨海默症的老年人来说,作用则更大。

“门诊时我经常会说,老年人最怕摔,因为摔跤会严重影响到他们之后的生活质量和寿命。”张滢说,乒乓球是项很好的有氧运动,几乎全身都可以练到,可以锻炼心肺系统,可以提高体力、腿力和平衡能力,这些是老年人防摔的基本保障。“乒乓板是手的延伸,表面上看是一只手握拍打球,实际上另外一只手并没有闲着,它在保持运动中身体的平衡,让动作协调。而左右侧肢体在运动的同时,左右脑也都得到了很好的锻炼。”

其次,运动使人身心愉悦,打球时交感神经兴奋,刺激大脑皮层不断有新的兴奋点产生,从而可以延缓衰老,减慢脑功能衰退;另外,打球过程也是对他们过去乒乓球相关经历的记忆以及当下注意力的训练。

“乒乓球是我们国球,大家对它都比较熟悉,上手也快。相比较,针对阿尔茨海默病人的‘乒乓疗法’收获会更多些,早期的帕金森病人也能有所改善,但到了晚期,运动会更加困难。打乒乓球场地不大又比较安全,是很适合老年人的运动。”张滢建议,如果家里没有打球场地,可以用电视机加游戏机的虚拟体感游戏运动,也能起到一定治疗作用。

## 羽球性别大战无悬念

# 中国最好的女选手,还是打不过地方队的男选手

一个是2019年女单年终世界排名第一,一个是还未曾入选国家队的四川队男单选手刘泽庆,这两人交手会是什么结果?5月6日下午14:00,中国羽毛球队成都集训基地进行的交流赛上演了这一幕。

交流赛对阵双方是正在成都基地集训的中国羽毛球队和四川羽毛球队。参加完全英羽毛球公开赛,3月底中国羽毛球队一行从英国回国,直接到成都集训基地隔离、封训。没有比赛的中国羽毛球队在成都一呆就是一个多月,羽毛球爱好者也一个多月没有在赛场看到国手们的身影了,这场比赛来得正是时候。比赛还没开始,很多球迷已经迫不及待。

混双、女单、女双、男单和男双五个项目各安排一场,交流赛赛制有点像苏迪曼杯,不过仔细看对阵安排,球迷看出玄妙了——浙江姑娘陈雨菲对阵四川队男单选手刘泽庆;世界排名第一的混双“雅思组合”拆开重新配对成了对手;女双世界排名第一的“凡尘组合”打散,和一对男双选手交手。

为了比赛悬念,交流赛制定了国家队队员每局让地方队队员3分、男队员让女队员3分的规则。相比国家队和地方队选手交战,大家最感兴趣的还是“性别大战”。

女选手能战胜男选手吗?女单去年世界排名第一的陈雨菲和未曾入选国家队的四川男单选手刘泽

庆这场比赛是焦点。前面比赛的时候,在线观看的人数才10几万,等到陈雨菲这场比赛开始后,直播间观看人数一下子突破了40万。

“国女对川男不必让分,国际一流女单应该可以打赢省队男单。”赛前有网友认为,曾经女单世界排名第一的陈雨菲对阵四川省队男单选手刘泽庆,水平应该差不多,不需要对方让分,而且应该能赢。当然,也有网友认为这样太小看男子的力量、速度优势了。

郑思维/张殊贤以21:16、14:21、21:19战胜王懿律/黄雅琼,“雅思组合”临时分拆组队后奉献了一场精彩的混双大战,让大家对第二场“性别大战”充满了期待。

比赛开始后,陈雨菲21:18赢了第一局,随后输掉了第二和第三局。比赛直播过程中,客串解说的陈雨菲国家队队友何冰娇说,陈雨菲和刘泽庆两个人首次参加这种类型的“性别大战”,看上去都有点放不开。作为男选手,刘泽庆动作明显有点收,攻得并不是很多。

“男队员敢赢,就停肉三个月。”后面的两局眼看陈雨菲机会不是很大,大家的焦点已经不是“性别大战”谁输谁赢,而是边看比赛边调侃了,还分析说刘泽庆在模仿中国台湾选手戴资颖(目前女单世界第一)打球风格,给陈雨菲当起了“陪练”。



陈雨菲

比赛的结果在很多网友意料之中。其实之前类似的羽毛球“性别大战”活动基本男队员胜多,前中国羽毛球队队员王仪涵曾在“羽林争霸”活动中不敌一名男单业余选手。

“菲菲今天打得挺好的。很少看见她把速度加得这么快,跟男生打有些失误也正常,今天网前发挥很好。”

“刘泽庆陪练陪得不错,最后还不忘把比赛赢下来。”

看到中国羽毛球队那些熟悉的面孔,还有新鲜出炉的“性别大战”可以看,当天的球迷已经无比心满意足。 本报记者 高华生