

84岁太原老汉王能长：

推着老伴打球 冠军拿到手软

8月1日晚上，记者收到一位羽毛球球友发来的邀约，相约次日一早在太原滨河体育中心羽毛球场打球。这位球友已84岁高龄，球龄近30年，多次获得过全国业余比赛冠军。他推着坐轮椅的老伴参加比赛的故事在山西羽毛球中老年球友圈里无人不晓，他就是王能长。

钻研球技屡获佳绩

8月2日早上，记者到达羽毛球场时，王能长正在和球友比赛。这是我第一次看他打比赛，从发球角度，到接发球线路，再到打高远球或网前放小球，他运用起这些技术得心应手。

王能长在山西戏剧研究所工作时，从事武生行当，身体底子相当好。1995年，单位要组织羽毛球比赛，点兵点将就点到了55岁的王能长身上。

王能长之前只是偶尔打打羽毛球，全靠自学，一点一点摸索着掌握这项运动。对他帮助最大的是“追剧”——央视的教学片《学打羽毛球》，每天早上播放15分钟，连续44天，他一集不落。他先去单位打卡，然后以最快的速度跑回家观看，看完再赶紧回单位工作。“现在的电视节目即使错过，还能看重播，或者在手机上观看。那会儿可不行，错过时间就再也看不到了。”他还购买了几十本有关羽毛球的书。用他的话说：“做事之前先得研究透它的原理，要有‘钻研’精神，实践和理论要结合起来。”

6年后，他第二次参加全省中老年比赛，获得110岁（两人年龄相加）组混双冠军。随后一个偶然机会去北京探亲，儿子带他去球场，他和北京球友混熟了，搭档参加全国中老年赛事，取得了好名次。2016年，他正式被吸纳进北京老年羽毛球队。紧接着几年，他在全球“华人杯”（羽毛球业余界的一项重要赛事）赛事中，连获佳绩。其中，2016年获得140岁组男双冠军。2019年和2024年，他还分别获得全国中老年赛的160



与老伴形影不离

平均年龄74.4岁的5位球友相聚一起

岁组和170岁组的男双冠军。

推着老伴征战全国

王能长和记者打过招呼，继续和球友打比赛。此时，他的老伴石阿姨正坐在球场边的轮椅上，面带微笑，目光专注地看着他。

每到打球日，老两口早上5时许便起床，王能长帮83岁的老伴穿衣服，搀扶她下地洗漱，然后再去做早饭……收拾好打球的装备，准备好轮椅。7时许，王能长开始用手机叫网约车。

石阿姨红光满面：“我之前是晋剧院的老旦演员，我是‘文功’，他是‘武功’。那时，他天天带我去迎泽公园打球。”

2021年底，石阿姨摔了一跤，股骨颈骨折，导致腿脚行动不便。于是，王能长给老伴买了电动折叠代步车。起初，在太原打球时，还能把车折叠放到出租车上，带老伴去球场。后来，因为要坐火车去省外比赛，他又买了电动折叠轮椅（电动折叠代步车不允许上火车），这样就可以照顾老伴，还能满足老伴看他打球的愿望。王能长推着石阿姨一起征战各项赛事，上海、北京、厦门、石家庄、贵阳、株洲……都留下了这对“神仙眷侣”的足迹。

出门在外，他们行动自然不方

便。平地上人少时，石阿姨自己操作轮椅行驶，王能长紧紧跟在其左右。人或车辆稍多，他便赶紧推上轮椅，生怕有个闪失。

遇到台阶怎么办？“很多陌生的年轻人会主动帮忙，几个人合力把轮椅上的老伴抬起来，加上轮椅150多斤重呢。”

有时轮椅不方便进观众席，石阿姨便不能去现场加油助威：“我心里着急啊！心都提到嗓子眼儿了，生怕他受伤或者给搭档‘添麻烦’。”

“中国台湾的球友‘老顽童’林友茂，今年已103岁，他是全球‘华人杯’比赛常客，曾在98岁零29天的时候通过吉尼斯世界纪录认证，成为世界上年龄最长的羽毛球选手，他是我的榜样。”王能长说，只要身体可以，一定要打到100岁，争取打破世界纪录。话音刚落，石阿姨爽朗地笑起来：“他打到啥时候，我就跟他到啥时候。”

逐梦赛场激励球友

鲜亮的红色半袖、纯白色的护膝、金黄色的球鞋，球场上的王能长神采奕奕。

一场球打完休息了约20分钟，王能长约记者搭档组成“120岁组合”挑战对手。无论输球或赢球，王能长脸上始终挂着微笑。

他的激情和友善感染着球场上的每个人。“我们群一周组织3次活动，王老每周能来一两次，这样的频率对于他来说，很不容易。他对运动的执着和热爱，是我们学习的榜样。”69岁的乔恩山提起王能长就竖大拇指，他是三晋羽毛球中老年俱乐部微信群主。这个群的人数规模在太原中老年羽毛球爱好者团体中数一数

二，其中王能长年年龄最大。乔恩山说，他和王能长相识多年，其为人真诚豁达，打球时还经常给大家带小点心和水果。

“来，我们一起合个影”，王能长招呼大家，5位老球友笑呵呵聚在一起，他们平均年龄74.4岁。

与记者搭档打完一场，王能长拿起水杯补充水分。此时，有球友远远跑来看望他，热情地递上毛巾，“之前我一个球也打不了，在王老师悉心教授下，学会了用手腕打球，慢慢喜欢上了这项运动。”球友心雨打球3年多，从羽毛球“小白”开始，王能长耐心地教她步伐和手法。心雨说，王能长带给她不仅是技术，更多的是感动，佩服他的坚持不懈和乐于助人。

《2023年太原全民健身活动状况调查报告》显示，20岁及以上人群经常参加体育锻炼的人数百分比为28.1%。其中，50岁至59岁年龄段人数百分比最高，达35.9%。而在50岁以上年龄段中，步行、太极拳最受欢迎。王能长84岁高龄依然征战羽毛球赛场，令人钦佩。

王能长告诉记者，眼下他正为下个月在河北举行的全球“华人杯”赛作准备，目标还是170岁组冠军。

他说他能有今天的精气神和健康体魄，除了自身的天赋，更多来自于后天的科学锻炼与学习思考，还有和家人、球友和睦的关系。“要有深爱的运动项目，要爱身边的人，爱我们的社会和国家。”王能长说。

山西省羽毛球协会中老年专项委员会主任夏登勤表示，上个月举办的全省中老年羽毛球赛，王能长是最年长的参赛运动员，“在他身上，我们看到了全民健身的魅力，年龄不是问题，科学的运动，开朗的心态，会使人更健康，更快乐。” 记者 程俊强 文/摄

与“老顽童”林友茂合影

本图由受访者提供

身姿矫健