

# 王森林：社区里的运动明星

每周坚持骑行超50公里、每天游泳800米起步、至少打2小时乒乓球，抽时间还要教辖区年轻人打乒乓球……家住滨河社区、今年74岁的王森林是小区有名的“运动达人”，也是周围人学习的榜样。

车筐里放着刚采买回来的新鲜蔬菜，后座上挂着游泳装备……当第一缕阳光温柔地洒向大地，王森林骑着自行车，像一阵轻快的风穿梭而过，开启活力满满的一天。在他身上，看不到70岁的暮气，朝气蓬勃的他证明：健康是日复一日的自律与热爱。

出生于1951年的王森林，18岁时投身军旅，18年的部队生涯，锤炼了他钢铁般的意志。“部队教会我自律，那种刻进骨子里的习惯，到现在都没变。”回忆起在部队的田径场、篮球场上肆意挥洒汗水，那是他人生中最难忘的一段时光。1986年，转业后的他依然保持着对运动的热爱。退休后，更是将“运动版图”不断扩大：每周坚持骑行超50公里、每天游泳800米起步、至少打2小时乒乓球。

买菜、办事、游泳……只要路程在10公里以内，王森林



王森林在汾河景区里骑行



王森林在乒乓球台前一显身手

绝不会选择坐车，而是穿起冲锋衣，骑上他那心爱的自行车，穿梭于城市里的每个角落，一路上既看了风景，又锻炼了身体。退休15年，他仿佛在与岁月赛跑，跑出了健康的晚年。

王森林对游泳的执着令人敬佩，每周至少5次，每次

800米起步，不论寒暑，从不停歇。“王师傅去游泳馆，骑行几公里就相当于热了身，这毅力，我们年轻人都比不上！”一位社区工作人员笑着说。正因为这份坚持与热爱，王森林的体检报告上各项指标比许多年轻人还优秀。

乒乓球台前的王森林更

是神采飞扬，每周至少打5次球、每次2小时，让他挥汗如雨。只见他全神贯注，球拍挥舞间，小球时而如跳跃灵动的精灵，时而像一道白色的闪电，带着呼啸风声向对手飞过去……“球友一个电话，不管什么天气，我肯定准时到。”他眼中闪烁着光芒，那是对乒乓

球、也是对生活的热爱，他获得过市直机关老年赛亚军、万柏林区老年赛第五名等好成绩。

运动场外的王森林，是社区里出了名的热心肠。他主动当起社区乒乓球教练，手把手教年轻人握拍、发球，还分享自己的运动心得。“王师傅不仅带我们打球，还教我们怎么调整呼吸、保持心态，非常专业。”社区年轻人对这位身边的榜样称赞有加。

运动不仅给王森林带来健康的体魄，还给予他积极的心态，遇上难事他总会笑着面对。老伴突发脑梗住院那年，他便独自扛起照顾重任，每天往返于医院与家之间，服侍送饭、守夜陪床，十分辛苦，但再累他也要挤出时间运动。“遇到困难，更要动起来，出出汗，心情畅快了，干啥也不费劲。”

采访结束，王森林又骑上那辆陪伴他多年的自行车，阳光洒在他身上，勾勒出一幅充满力量的画面。他的身影越来越远，他留下的那句“我运动，我健康，我快乐”，激励着人们勇敢地追求健康、积极的生活。

记者 李晓琳 文/摄

## 山西省围棋锦标赛收官

### 太原小将白峻波揽双冠

本报讯（记者 杨尔欣）5月11日，“古县牡丹杯”山西省第三十七届围棋锦标赛收官。太原市围棋协会队棋手白峻波，以9战8胜的战绩斩获个人赛冠军，他同时率队夺得男子团体冠军。

本次比赛为期4天，共有全省28支代表队的103名棋手参赛，其中不乏张天钰、刘智超、李炜等6段棋手，代表了我省围棋的最高水平。赵祥与柴晓玲这对“业余6段夫妇”首次携手参赛，成为比赛的一大亮点。

太原市围棋协会队棋手白峻波6段，开赛后豪取八连胜，提前一轮获得个人赛冠军。刘智超最后一轮比赛力克白峻波斩获亚军，李炜则将季军收入囊中。

白峻波2010年出生于太原，5岁开始学棋，8岁便升为5段。在去年7月举行的全国职业定段赛中，白峻波获得第68名。有业内人士表示，白峻波有望成为我省下一个冲击职业棋手头衔的少儿棋手。

在夺得个人赛冠军的同时，白峻波还与张天钰、马牧薪联手为太原市围棋协会队夺得团体冠军。由刘智超、李炜、齐磊组成的太原弈云围棋一队屈居亚军，由陈俊男、裴宇宁、胡涛组成的太原沐风棋院队获得第三名。

在女子组比赛中，柴晓玲夺得个人赛冠军，团体冠军则被崔静、王爱棋组成的弈云队获得。王爱棋与程建平还分获“最佳小棋手”和“最佳老棋手”荣誉称号。

### 货运司机乐聚嘉年华展风采

本报讯（记者 毕晶晶）日前，晋源区太原传化公路港物流园区举办了“畅运无忧，乐在‘乒’搏”物流节趣味嘉年华，货运司机们通过乒乓球竞技、趣味套圈等互动项目，在竞技中释放压力，于欢笑间增进情谊。

乒乓球赛场化身竞技舞台，司机们从“运输能手”变身“乒乓健将”，发球扣杀引发阵阵喝彩。趣

味套圈区人气高涨，玻璃水、电风扇等实用奖品吸引司机们踊跃参与。“跑车十几年，第一次和同行打球交朋友！”司机李科感慨道。活动促进司机间交流，多位从业者现场互换联系方式，分享运输经验。

据介绍，此次活动通过工会“娘家人”关怀，增强新就业群体归属感，未来园区将持续策划多元活动，为物流行业注入人文温度。

